

НАШ „ВЗРОСЛЫЙ" ДЕТСКИЙ САД

из опыта работы

„Просвещение"

НАШ „ВЗРОСЛЫЙ"
ДЕТСКИЙ САД

Книга
для воспитателя детского сада

Из опыта работы

Москва «Просвещение» 1991

ББК 74
Н37

Авторы: К. П. Изергина, Л. С. Преснякова, Т. В. Иншакова, В. Н. Рычкова, В. В. Абатурова, В. Г. Гостюхина, Л. В. Меркушина, Т. В. Герасимова, В. А. Котенева, Е. Г. Исакова, О. Л. Новикова

Составители: П. В. Галахова, К. П. Изергина, Н. В. Казанцева

Рецензент ведущий методист Управления дошкольного воспитания Госкомитета СССР по народному образованию Н. А. Реуцкая

Н37 Наш «взрослый» детский сад: Кн. для воспитателя дет. сада: Из опыта работы/К. П. Изергина, Л. С. Преснякова, Т. В. Иншакова и др.; Сост. П. В. Галахова и др. — М.: Просвещение, 1991. — 95 с. — ISBN 5-09-003267-X.

В книге представлен опыт работы дошкольных учреждений г. Перми. Объединяет лучших педагогов стремление не на словах, а на деле реализовать принцип «Все лучшее — детям».

Н $\frac{4305000000-690}{103(03)-91}$ 303—91 ББК 74.1

ISBN 5-09-003267-X

© Изергина К. П., Преснякова Л. С., Иншакова Т. В. и другие, 1991

ПРЕДИСЛОВИЕ

Название книги, которую мы предлагаем вниманию читателя, выбрано не случайно. Именно от взрослых — воспитателей, всех работников детских дошкольных учреждений — зависит, как будет чувствовать себя ребенок в детском саду, вырастет ли он здоровым, будет ли интересоваться искусством, литературой, заниматься спортом и т. д. Детский сад может стать для ребенка вторым домом, «домом радости» только в том случае, если там работают увлеченные люди, любящие детей, творчески относящиеся к делу, которому они посвятили свою жизнь. Опыт практической работы показывает, что не все зависит от материальной базы дошкольного учреждения. Важно, какие люди в нем работают, как они понимают свою роль в воспитательно-образовательном процессе.

С такими увлеченными, творчески мыслящими воспитателями, методистами, работающими в детских дошкольных учреждениях Пермской области, мы и хотим познакомить читателя. А некоторые из них поделятся своим опытом, расскажут о трудностях и удачах, достигнутых в результате целенаправленной работы по укреплению здоровья детей, развитию их двигательной активности, обучению плаванию, катанию на лыжах, коньках, езде на велосипеде.

Прежде чем читатель начнет знакомиться со статьями воспитателей, считаем необходимым рассказать о деятельности кабинета дошкольного воспитания Пермского областного Института усовершенствования учителей. Ведь именно здесь ведется работа по созданию в области дошкольных учреждений нового типа, здесь сосредоточен педагогический опыт лучших работников, здесь повышают свое профессиональное мастерство воспитатели, объединяются педагоги-единомышленники, люди увлеченные, неравнодушные к будущему наших детей.

К. П. Изергина,
заведующая кабинетом дошкольного воспитания Пермского областного Института усовершенствования учителей

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КАБИНЕТА ДОШКОЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ

В Пермской области около 2,5 тысячи дошкольных учреждений, которые посещают почти 250 тысяч детей, а работает в них 25 тысяч педагогов.

Одно из основных направлений нашей работы на современном этапе — создание разнообразных типов дошкольных учреждений. Необходимость этого определяется тем, что в группах, как правило, больше детей, чем положено, поэтому об индивидуальном подходе пока приходилось только мечтать, а отсюда все трудности, возникающие при реализации воспитательных и образовательных задач.

Один из способов решения этой актуальной проблемы — создание разных по типу детских садов. Мы начали открывать дошкольные учреждения и группы разные по продолжительности (т. е. использовать гибкий режим) и по содержанию работы (оздоровительные, дежурные, круглосуточные); создаем филиалы детского сада, мини-сады при семейном общежитии. Расширение сети дошкольных учреждений происходит также путем выделения специальных помещений для групп с временным пребыванием детей дошкольного возраста (при домах культуры, в жилых домах, при МЖК и т. д.).

Большой популярностью, особенно у молодых родителей, пользуются группы с вечерним пребыванием детей (например, при СЦБК г. Соликамска, при драмтеатре г. Кудымкара): родители имеют возможность работать вечером и организовать семейный досуг.

Интересен опыт работы Добрянского района по созданию филиала яслей-сада при МЖК, т. е. мини-сада, рассчитанного на 8—10 человек, инициатива Мотовилихинского района г. Перми по открытию детского сада «Малыш» на кооперативных началах и организация педагогической помощи семьям на дому на хозрасчетных началах. В области разработано примерное положение о кооперативных мик-

росадах, решаются вопросы их открытия в жилых домах.

Заслуживает поддержки и распространения опыт работы объединения «Горнозаводцемент», принявшего решение в каждом новом доме цементников одну из квартир выделять под вечерний сменный детский сад для временного пребывания детей, а также ежемесячно выплачивать женщинам, воспитывающим детей до двух лет, 70 рублей в месяц.

С участием окружных, городских и районных отделов народного образования в области создано 50 районных и городских советов по народному образованию, в состав каждого из них входят работники дошкольных учреждений, в 35 советах работают секции по дошкольному воспитанию.

Творчески организована работа по дошкольному воспитанию в секциях советов г. Соликамска и Верещагинского района Пермской области, которые занимаются улучшением материально-технической базы дошкольных учреждений, решают проблемы организации непрерывного воспитания детей с 1,5 лет до окончания школы, ведут поиск новых форм оплаты труда сотрудников детских дошкольных учреждений, вводят в практику дошкольного воспитания нетрадиционные методы ухода за детьми.

Оправдал себя опыт работы райгороно по созданию различных типов советов дошкольных учреждений (совет одного детского сада, совет дошкольных учреждений микрорайона, ведомственный совет, совет «школа — детский сад» и т. д.).

Заслуживает внимания работа совета яслей-сада № 29 г. Перми, который наряду с улучшением условий жизни детей занимается повышением престижа профессии воспитателя. Организациями-шефами, представители которых входят в совет, создан специальный фонд материального поощрения работников детского сада: воспитатели обеспечиваются жильем, путевками в санатории и дома отдыха.

По инициативе Соликамского гороно создан совет в ведомственных дошкольных учреждениях завода «Урал», координирующий работу семи детских садов. Совет не только занимается проблемами улучшения учебно-материальной базы дошкольных учреждений, роста материальной заинтересованности кадров, но и предоставляет детям в целях оздоровления профилактории, санаторно-оздоровительные комплексы, организуя в них специальные смены «Мать и дитя».

Интерес представляет опыт Верещагинского районо по созданию совета «школа — детский сад» поселка Зюкай-

ка, который координирует работу школы, дошкольных учреждений, базовых предприятий, хозяйств, общественных организаций, а также родителей по воспитанию всесторонне развитой и здоровой личности.

По инициативе совета установлены индивидуальные режимы посещения детьми дошкольных учреждений. На базе поселковой больницы создана школа будущей матери. В Зюкайской школе организована подготовка учащихся к семейной жизни, проводится работа по профориентации на педагогические профессии. Одна из основных задач, стоящих перед советом поселка Зюкайка, — это совершенствование системы непрерывного образования, обеспечение преемственности всех ступеней, осуществление взаимодействия семьи, детского сада, школы.

Инспектора и методисты по дошкольному воспитанию на правах членов советов изучают мнения воспитателей, родителей о содержании дошкольного воспитания, о работе заведующих, воспитателей, методистов, инспекторов.

В области ведется работа по созданию учреждений нового типа «школа — детский сад» в сельской местности, уже функционирует более 50 подобных учреждений. Объединение школы и детского сада целесообразно со всех точек зрения. Это и сохранение школ в малонаселенных селах, и рациональное использование школьных зданий. Кроме того, дети, получившие соответствующую подготовку к усвоению школьной программы, переходят в первый класс к учителю, с которым не раз встречались на утренниках, экскурсиях; облегчается процесс адаптации детей к школе. Увеличение численности детей, посещающих детский сад, а затем школу, а также численности педагогического коллектива создает предпосылки для более гармоничного и всестороннего развития детей. Воспитатели и учителя работают в более тесном контакте. Опыт работы таких учреждений показал, что в них создаются более благоприятные условия для повышения уровня всего воспитательно-образовательного процесса.

Система управления общественным дошкольным воспитанием в области постепенно меняется: во многих городах и районах созданы советы руководителей дошкольных учреждений; акцент переносится с инспекторской проверки на проверку общественную; распространяются такие формы работы, как анкетирование, общественный контроль, телефоны доверия, отчеты руководителей дошкольных учреждений перед сотрудниками, родителями; практикуется выборность руководителей яслей-садов.

Районные Советы по народному образованию на основании представлений районо и гороно дают право некоторым детским садам работать на самоконтроле и доверии (таких в области уже более 30%). Такие же права предоставляют своим коллегам педагогические коллективы дошкольных учреждений. В Индустриальном районе г. Перми каждый четвертый воспитатель удостоен высокого права — работать на доверии.

Раньше считалось, что каждый воспитатель может обучать по любой методике, личностные психологические особенности педагога при подборе кадров не учитывались. При комплектовании групп сегодня начали изучать психологическую и дидактическую совместимость педагогов (т. е. один воспитатель успешно проводит занятия по математике, другой — по развитию речи или рисованию и т. д.). Кроме того, в штаты дошкольных учреждений вводятся физорги, а также педагоги, имеющие художественное образование. Мы понимаем, что дать полноценное воспитание детям могут только широкообразованные, творчески мыслящие, инициативные люди.

Программа и методика являются основополагающими документами, но воспитатели имеют право использовать их с учетом индивидуальных особенностей детей, личного практического опыта, местных условий, т. е. проявлять собственную инициативу.

Мы стараемся развивать у воспитателей интерес к поиску новых, прогрессивных методов работы, учим их относиться к каждому ребенку как к личности, выявлять его возможности, чувствовать настроение и на основании этих факторов строить и совершенствовать воспитательно-образовательный процесс.

Работа в этом направлении включает:

во-первых, своевременное повышение квалификации педагогических кадров;

во-вторых, организацию и координацию всей методической работы в области;

в-третьих, изучение, обобщение и пропаганду передового педагогического опыта.

Профессиональный рост педагогических кадров является непременным условием совершенствования качества учебно-воспитательного процесса. В конце учебного года методисты городских и районных методических кабинетов проводят анкетирование и собеседование с воспитателями. Это дает возможность составить комплексную программу демократизации управления народным образованием, повышения

квалификации и педагогического мастерства педагогических кадров.

Одно из главных направлений работы — совершенствование курсовой переподготовки, которую ежегодно проходят более 3 тысяч дошкольных работников. Практикуется несколько видов курсовой переподготовки: курсы двухнедельные, месячные, годичные, постоянно действующие. Созданы зональные, городские и районные курсы. При организации переподготовки следим за тем, чтобы постоянно обновлялись содержание, формы и методы обучения; основное внимание уделяем повышению мастерства педагогов, их культуры, социальной активности. Нами разработана система непрерывного образования для дошкольных работников: это все виды курсов семинары в форме клуба «Поиск», «Мнение», смотры, конкурсы работа проблемных, творческих и экспериментальных групп, методобъединения в форме педагогического ринга, аукционы, нестандартные занятия с детьми; пресс-конференции, дискуссии, школы передового педагогического опыта. В г. Соликамске, например, с 1989 г. проводится постоянно действующий семинар для воспитателей групп раннего возраста по темам:

1. Подготовка ребенка к поступлению в дошкольное учреждение (устный журнал, занятие «школы молодых матерей»).

2. Двигательная активность малыша — залог его здоровья (наблюдение в группах, работа с эскизами, зарисовками нестандартного физкультурного оборудования).

3. Планирование работы воспитателя (защита различных видов планирования).

4. Художественное воспитание в младшем возрасте (обзор методической литературы, просмотр фотоальбомов).

5. Игра в жизни ребенка (игра «Что, где, когда?», анализ дидактических игр и упражнений, решение кроссвордов, выставка игрушек-самоделок (с авторскими рекомендациями), кукол, викторина, педагогические загадки).

Проведен семинар по работе с родителями в форме «клуба педагогического творчества», включившего педагогический рейд, конкурс семейных плакатов, «семейный разговор».

При проведении областного зонального семинара для заведующих детских садов использовались самые разнообразные формы:

1. Организационно-деятельная игра на тему «Преемственность детского сада и школы».

Цель: выявление положительных сторон и недостатков

в организации преемственности детского сада и школы, выработка программы взаимодействия детского сада и школы. Структура: постановка проблемы, обсуждение противоположных мнений (участники игры делятся на две группы, ведущие спор) о проблеме преемственности, выступление лидеров двух групп, выступление экспертов, составление программы минимум и максимум.

2. Проблемно-практический семинар на тему: «Самостоятельная двигательная деятельность в детском саду и школе».

Цель: обсуждение проблемы повышения двигательной активности в детском саду и школе, выработка рекомендаций для учителей и воспитателей, создание творческой группы с целью разработки перспективного плана работы.

3. Дискуссия на тему «Техника общения с детьми».

Цель: обучение эффективным приемам и методам работы с детьми. Структурные элементы: рекомендации опытных педагогов-новаторов, работа с анкетами, работа ситуативных групп по решению педагогических задач, консультация «Техника общения с детьми», просмотр работы воспитателей-методистов, дискуссия «Техника общения с детьми и педагогика сотрудничества в детском саду».

4. Информационный день.

Цель: уточнение и повышение знаний по дошкольному воспитанию заведующих и воспитателей.

5. Семинар на тему «Пути рационального планирования учебно-воспитательного процесса».

Цель: организация работы творческой группы по созданию новых форм планирования, распространение опыта творческой группы. Структура: знакомство с опытом, описанным в журнале «Дошкольное воспитание», разработка схем планирования и апробирование их.

Совершенствование курсовой переподготовки включает такие направления, как:

— выработка нового педагогического мышления,

— демократизация управления дошкольным учреждением,

— гуманизация воспитательно-образовательного процесса в детском саду,

— использование опыта новаторов и лучших воспитателей.

Пересмотрели мы и практическую направленность курсов: в учебных планах 40% отводится лекционным и 60% — семинарским и практическим занятиям, которые осуществляются в базовых дошкольных учреждениях, где формиру-

ются и апробируются новые подходы к организации работы в дошкольных учреждениях.

Для совершенствования активных форм работы используем обсуждение педагогических ситуаций, решение управленческих задач, диспуты, дискуссии. Так, при проведении диспута на тему «Перестройка методической работы» обсуждались вопросы: в чем вы видите перестройку руководства педколлективом? Как перестроить деятельность методической службы? Какие формы методической работы вы считаете более результативными и важными? В какой конкретной помощи нуждаетесь? В результате дискуссии были сформулированы принципы рационального планирования как основы перестройки работы детского сада.

Особое внимание уделяется демократизации педагогического процесса — это предоставление воспитателю большей самостоятельности, отказ от жесткой регламентации его деятельности, разрешение воспитателям, овладевшим самоконтролем, работать на доверии, объективный анализ уровня воспитанности, знаний, умений и навыков детей путем наблюдений, бесед, контрольных занятий.

Организуются встречи с лучшими педагогами-практиками, участниками которых были и авторы статей, включенных в нашу книгу. Организуются также встречи с воспитателями, участвующими в эксперименте Н. М. Крыловой «Детский сад — дом радости».

Мнение слушателей курсов изучается путем анкетирования, результаты которого анализируются, что дает возможность совершенствовать процесс переподготовки.

В области ведется поиск наиболее эффективных форм работы методических объединений, вырабатывается единое направление в их деятельности. Это вызвано тем, что уровень образования педагогов за последнее время вырос: высшее образование имеют свыше 11%, среднее специальное — около 68%, 90% педагогов учатся на курсах повышения квалификации. В конце каждого учебного года выявляем, какая помощь необходима педагогам, кто из них может поделиться положительным опытом работы. В результате появились методические объединения в форме ассоциаций, дискуссионных клубов «Что, где, когда?», «Музыкальная гостиная» и др. Так, в Индустриальном районе г. Перми 86% педагогов имеют высшее и среднее педагогическое образование, что позволило району создать семь ассоциаций:

1. Формирование экологического сознания дошкольников. Руководитель — кандидат педагогических наук, стар-

шнй преподаватель ПГПИ А. М. Федотова.

2. Формнрованне художественно-творческнх способностей дошкольннков. Руководнтель — кандидат педагогнческнх наук, доцент ПГПИ Л. В. Ворошинна.

3. Улучшение условнй жнзнн детей и труда воспнтателя. Руководнтель — кандидат педагогнческих наук, старшнй преподаватель ПГПИ Л. В. Пнменова.

4. Физнческое воспнтанне дошкольников. Руководитель — канднлат педагогическнх наук, доцент кафедры педагогнкн областного Института усовершенствования учителей Л. Н. Пустынинкова.

5. Через гуманнзацию воспнтательно-образовательного процесса к творческой лнчности. Руководитель — доцент ПГПИ Н. М. Крылова.

Каждая ассоциацня объединяет педагогов, интересующнхся данной проблемой. План работы ассоцнацнн включает: создание матернальной базы; организацию встреч с педагогамн дошкольных учрежденнй по повышенню нх педагогнческого мастерства (семннары, практнкумы, днспуты, кружки н т. д.); апробированне достнжений наукн в практнке — базовых дошкольных учрежденнй; внедренне достиженнй наукн н практнкн в деятельность дошкольных учрежденнй.

Руководители ассоцнацнй ведут информацнонно-агитационную работу, предоставляют слушателям наглядный н практнческнй материал. Актив ассоциацнй систематизнрует, обобщает опыт н дает рекомендацни по его внедренню в практнку работы дошкольных учрежденнй не только области, но н за ее пределамн. Воспитатели повышают свой профессиональный уровень, нспользуя достнження наукн в практнке работы дошкольных учреждений. Работа в ассоцнацнях по интересам непосредственно влияет на совершенствованне воспнтательно-образовательного процесса в детском саду: многие воспнтателн создают кружкн для детей.

В связн с повышением ролн Инстнтута усовершенствования учнтелей как центра методнческой работы с кадрамн мы стремнмся активнее подключать к нему районные н городские методнческне кабннеты. Создаются творческне н проблемные группы, которые занимаются вопросамн фнзнческого, умственного, трудового, нравственного, экологнческого воспнтання детей раннего н дошкольного возраста. Практнческим результатом работы творческнх групп является проведенне областных конференцнй нлн педагогических чтеннй, где обобщается опыт работы лучшнх воспнтателей областн. Таким образом, кабннет дошкольного

воспитания пополняется новыми материалами. Областной проблемной группой по физическому воспитанию (руководитель — доцент кафедры педагогики областного Института усовершенствования учителей Л. Н. Пустынникова) подготовлен к печати сборник «Примерные планы работы на год» по физическому воспитанию в младшей, средней и старшей группах детского сада.

Члены творческих групп привлекаются к занятиям «школы заведующего», «школы старшего воспитателя», помогают разрабатывать методические материалы, участвуют в проведении деловых игр («КВН», «Викторина», «Устный журнал»).

Растет сеть базовых и опорных дошкольных учреждений, расширяется группа лекторов. Для них проводятся семинары, курсы, консультации, собеседования, лекции.

Одна из важнейших задач, которую мы стремимся претворить в жизнь, — это объединение воспитателей-единомышленников, людей увлеченных, неравнодушных к будущему наших детей. Поэтому было решено создать в городах и районах области клубы творческой педагогики. Вход в них открыт всем, кто хочет работать лучше, кто ищет творческого общения с коллегами. Такие клубы есть в городах: Чайковский, Соликамск, Краснокамск, Пермь. Организуя клубы на основе принципа коллективной творческой деятельности, мы активизируем творческую активность воспитателей. Например, клуб «Поиск», работающий в Индустриальном районе г. Перми, объединяет 56 воспитателей-методистов.

В городах: Пермь, Краснокамск, Чусовой, Кизел, Соликамск и т. д. — работают «школы передового опыта», «школы молодого специалиста», организуются «диалоги поколений», т. е. встречи молодых педагогов с ветеранами. Для начинающих педагогов проводятся «недели творчества молодых педагогов», конференции и диспуты.

Практика убеждает, что улучшить работу дошкольных учреждений можно только силами творчески работающих коллективов — союзов единомышленников.

Ясли-сад № 25 г. Перми привлекает внимание обилием зелени и цветов. Его посещают 150 мальчишек и девчонок — дети пермских нефтяников. Воспитатели стремятся, чтобы каждый день, проведенный в детском саду, доставлял детям радость познания нового, активизировал их практическую и умственную деятельность. Так, воспитатель Р. В. Турицына, самостоятельно разработавшая план занятий по математике, приготовила для них головоломки,

логнческие упражнення, задачи, ребусы; оборудовала математический уголок с миожеством нитересных нгр, развивающих сообразительиость, смекалку, иастойчивость. Создаиы здесь и иеобходнмые условия для повышения двигательной активности ребят: оборудована спортнвиая площадка с футбольиым и баскетбольиым полем, беговой дорожкой, ямой для прыжков, полосой препятствнй; в группах установлены комплексы здоровья, оборудоваиы уголки движеиия. Особое внимаиие уделяется комплексному нспользованию средств физического развития и оздоровлеиия: лечебно-профилактические процедуры, рефлексотерапня, закаливание водой, воздухом, проведение утреиией гимнастики н занятий иа свежем воздухе. В результате заметно сиизилась заболеваемость детей. Благодаря усилиям воспнтателя-методиста А. С. Захаровой большое вииманне уделяется развитию художественного вкуса у детей: во время заиятий рисоваиием, аппликацией, лепкой групповая комиата превращается в иастоящую художествеииую мастерскую. Все вопросы воспитания решаются в тесиом коитакте с семьей. Большой популярностью у родителей и сотрудииков детского сада пользуется клуб «Доброта», организованный по иинициативе музыкальиого руководителя Н. В. Дульцевой. На заседаниях этого клуба выступают психологн, врачи, педагоги, молодые и миогодетиые родители. Речь идет о доброте и милосердии, о иравственном воспитаини детей, об особом отиошении к старшему поколеиию, жеищиие. Члеиы клуба вместе с детьми посадили ко Дию Победы березовую аллею, смастернли мягкие игрушки для самых малеиьких. В работе клуба активное участие принимают старшие дошкольиики, результат ие замедлил сказаться: исчезли ссоры между мальчиками и девочками, старшие без иапомииаиия воспитателя стали помогать малышам одеваться, с уважением отиоситься к работе персонала детского сада.

Совершенствуются и формы работы с кадрами. По иинициативе заведующей Н. И. Балакиревой и старшего воспитателя Т. Н. Слесаренко производствеииые собраиия часто проходят в форме свободиых дискуссий, что позволяет выявить и учесть миеиие всего коллектива, создать атмосферу сотрудиичества, взаимопоиимаиия и доверия. Педагогические советы и консультации стаиовятся местом жарких споров о роли педагога в развитии личиости ребеика. Форма проведения педагогическнх советов («Педагогический рииг», «Музыкальиая гостииая», «Что, где, когда?» и т. д.) помогает воспитателям поделиться опытом, выявить

свои возможности. Творческая атмосфера, характерная для этого дошкольного учреждения, позволяет педагогам проявить индивидуальный подход в работе с детьми. Например, молодые воспитатели Е. В. Зернакова, Е. А. Грошева, Е. Д. Чкалова проводят занятия в форме увлекательных игр: прием сказочных гостей, путешествие в страну чудес и т. д.

Мир техники входит в жизнь ребенка, как правило, в виде игрушек. Через компьютер малыш напрямую соприкасается с реальным миром техники. Жизнь показывает: дошкольника легче обучить искусственному языку компьютера, чем родному литературному языку. Большинство детей говорят, что компьютер их понимает и слушается: «Он делает то, чему его научишь», «Я его рисовать учу», «Он меня понимает и делает, что я хочу», «Я его люблю, потому что он меня слушается», «С ним можно разговаривать»... Маленькие дети испытывают потребность общаться с тем, кто их может понять, выслушать, ответить и сделать все, что они просят; приведенные высказывания детей свидетельствуют о том, что детское сознание одушевляет компьютер. Сейчас уже начата разработка концепции компьютеризации дошкольных учреждений, создаются программно-методические средства, изучаются возможности создания системы подготовки воспитателей и педагогов, которые будут работать с детьми.

В детском саду № 278 г. Перми уже установлено 10 компьютеров типа БК ОО УО с цветными мониторами. Доступность, занимательность программ дает возможность каждому ребенку работать в своем темпе. На начальном этапе занятия проводятся только индивидуально, с учетом развития каждого ребенка, по 20 мин в неделю. Первые занятия с детьми свидетельствуют: такая форма работы обогащает и развивает педагогический процесс в целом, способствует углублению знаний по всем разделам программы. Например, игра «Ханайская башня» помогает детям закрепить навыки ориентировки в пространстве, развивает логическое мышление, глазомер. Знание клавиатуры облегчает изучение алфавита, формирует навык составления слогов, слов, выделения в словах гласных звуков, деления слов на слоги. В штатное расписание яслей-сада предполагается ввести должность педагога по обучению детей работе на компьютере.

В яслях-саду № 362 г. Перми, как и во многих дошкольных учреждениях Соликамска, Кизела и других городов нашей области, создан для воспитателей и родителей клуб

«Хозяюшка». Вот, иапример, как проходило одно из заседаиий клуба. На «семейный вечер» поговорнть о воспнтаниости и развитии ребят былн приглашены родителн детей из всех групп детского сада. Речь шла и о зиакомстве дошкольннков с правилами дорожиого движеиия.

Родители поделилнсь опытом органзацин отдыха в воскресный день; рассказали о том, как прнобщают детей к труду. С небольшим коицертом выступилн дети, родители смогли оцеинть способиости своих детей, ответнли иа вопросы: «Вы знаете, что ваша дочь любит таицевать?», «Как вы относнтесь к ее талаиту?», «Каким образом вы помогаете ей?» н т. п.

Руководитель нзостудин н преподаватель аиглнйского языка (учителя школы № 136) показали родителям рнсуики детей. Цель вечера былн достигнута: у роднтелей появнлось желание сотрудинчать с детским садом.

Педагогическнй коллектнв детского сада поселка Скальиый Чусовского райоиа большое внимание уделяет эстетическому воспитанию детей, стараясь привить им любовь к иародиому творчеству, танцам, музыке, рисованию. Миогне годы здесь работает кружок «Умелые руки», который посещают также и родители. Детн учатся вышивать, вязать, мастерить нгрушки нз прнродиого матернала, заготавливая его с родителямн н воспитателямн на экскурсиях н прогулках в лесу.

Обшнриа программа работы кружка «Народные игры» (ясли-сад № 23 г. Кизела) для детей старшего возраста: это н разучивание народных игр, н знакомство с песеиным детским фольклором, и подготовка атрибутов для игр, деталей национальиых костюмов.

В яслях-саду № 48 г. Соликамска для детей старших групп организоваи кружок «Юиый шахматнст», руководит им одии из родителей, работающий тренером в «Школе юиых шахматнстов» прн детской спортивной школе.

В яслях-саду № 112 г. Пермн (заведующая А. Д. Машкиицева) работает студия прикладного искусства, которой руководнт Л. А. Избитская, художиица базового предпрнятия. Дети учатся здесь рисовать н лепить. Работы студнйцев иеодиократно заннмали призовые места на областиой выставке детского творчества в Пермской художественой галерее.

Педагогический коллектив яслей-сада № 1 г. Губахи возглавляет З. А. Кожукова, чей высокий профессионализм, широкий кругозор, творческий подход помогают оперативио решать встающне перед коллективом задачи, стимулируют

инициативу воспитателей. В детском саду созданы оптимальные условия для всестороннего развития ребят, большое внимание уделяется их физическому воспитанию, систематически проводятся спортивные праздники, дни здоровья, в результате чего сократилась заболеваемость воспитанников. Нестандартность форм работы с педагогами (педагогические советы в виде диспутов, консультации, деловые игры, викторины, зачеты) способствует повышению внимания воспитателей к изучению способностей, склонностей, интересов детей, активизирует их самостоятельность. Организована пропаганда педагогических знаний среди родителей, для чего используется анкетирование, результаты которого анализируются, и намечаются вопросы для обсуждения за «круглым столом». Ежемесячно проводятся заседания дискуссионного клуба для родителей, которым предлагается заранее познакомиться с литературой по определенной тематике. Родители постоянно обмениваются положительным семейным опытом. Приобретению необходимой в работе с детьми смекалки способствует проведение КВН.

В детском саду активно работает родительский комитет, члены которого контролируют питание детей, посещают неблагополучные семьи, беседуют с родителями и т. д.

Для родителей организованы кружки «Обучение игре в шахматы», «Умелые руки».

Педагогический коллектив во главе с заведующей активно выступает на страницах местной печати. Для педагогического просвещения работников предприятия-шефа коллектив детского сада разработал тематику устного журнала: «Что вы должны знать о ребенке», «Страничка воспитания».

Опыт работы детского сада с родителями, одобренный на совещании заведующих города и заслушанный на научно-практической конференции, широко внедряется в практику дошкольных учреждений города. Высокий профессионализм и увлеченность работой помогают педагогическому коллективу, возглавляемому З. А. Кожуковой, быть одним из лучших среди дошкольных учреждений города. Родители с удовольствием приводят в этот детский сад своих детей.

Во многих дошкольных учреждениях созданы оздоровительные группы часто болеющих детей. Так, в яслях-саду № 102 г. Перми и № 18 г. Кунгура подготовлен набор нестандартного оборудования для физкультурных занятий с группой детей. Дошкольники в совершенстве овладели всеми видами основных движений, отличаются хорошей

физической подготовленностью, крепким здоровьем. Во многих дошкольных учреждениях физическим воспитанием детей всех групп руководят физорги.

Трудно в небольшой вступительной статье рассказать о всех, кто самоотверженно трудится в дошкольных учреждениях г. Перми и Пермской области. Заканчивая, хочу еще раз подчеркнуть, что работать с детьми должны люди неравнодушные, с отзывчивой душой. В этом я вижу основной секрет успехов героев моего рассказа.

Л. С. Преснякова,
старший воспитатель
яслей-сада № 63 г. Березники

КАК СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непременных условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. О значении двигательной активности ребенка говорится в трудах выдающихся педагогов: Я. А. Коменского, Е. А. Покровского, П. Ф. Лесгафта, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко.

Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т. д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия, двигательное «голодание», наблюдаются и в дошкольных учреждениях. Характерна эта проблема и для нас. Анализ двигательной активности детей показал, что они находятся в движении гораздо меньше времени, чем это необходимо для их полноценного физического развития. Поэтому было решено изменить режим дня, разработать меры, создающие благоприятные условия для формирования двигательной активности детей (в помещении и на воздухе), а также

способствующие повышению педагогической грамотности воспитателей в вопросах двигательного режима.

Мы пополнили имевшийся у нас набор игрушек, пособий и оборудования, способствующих развитию двигательной активности детей. Разместили все это так, чтобы дети могли свободно пользоваться тележками, колясками, лошадками, каталками, а также надувными игрушками (рыбы, круги, черепахи и т. д.).

Мы обратили внимание, что особую радость у малышей вызывает прикрепленный к полу вращающийся глобус, на котором изображены животные, птицы и т. д., а также фанерные плоскостные фигуры (петух, кошка, заяц, матрешка), которые у нас используются не только на участке, но и в группах. Мы заметили, что малыши с удовольствием поднимаются на носочки, чтобы посмотреть на гребешок и бородку петуха, играют в прятки с зайцем, показывают матрешке, как надо ходить по дорожкам (прямой и извилистой). Чтобы научить детей лучше ориентироваться, мы меняем эти фанерные фигуры местами, постепенно пополняем их новыми, придумываем интересные игровые упражнения, чтобы добиться разнообразия в их использовании.

Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры. Малыши, преодолевая препятствия на пути к сундучку (перелезая через валик, перешагивая через жучка), радуются, находя в нем неожиданные сюрпризы (султанчики, нагрудные знаки и т. д.).

На практике мы убедились, что игрушки и пособия для игр (флажки, мячики, ленточки и т. д.) должны быть яркими, красочными, иметь разнообразную форму: квадратную, прямоугольную, треугольную. Здесь большую помощь могут оказать родители.

В свободное время дети под руководством воспитателя занимаются физкультурой: ползают по клеенчатой дорожке, поднимаются на кубы или чурбачки, идут по прямой суконной или ребристой дорожке, подлезают под дугу с колокольчиком, на высоте поднятой руки достают бабочку, цветочек. Выполняя эти упражнения, ребенок приобретает навыки в основных движениях, а это способствует правильному развитию детского организма и формирует раскрепощенность, двигательную активность.

Физически развитые дети, как правило, не нуждаются в помощи, выполняют упражнения самостоятельно, а малоподвижные, робкие нуждаются в поддержке воспитателя, который соответственно должен дифференцировать свои требования.

Учитывая особенности возраста (малышам трудно точно выполнять движения по слову воспитателя), мы придумываем игровые ситуации, побуждающие ребенка выполнять различные движения (например, кукла Катя катает мяч, а теперь мячик к Алеше покатился).

Вызвать интерес к движениям помогают стихи, песенки, потешки:

Дима шел, шел, шел
И шишку нашел.
Таня шла, шла, шла,
Тоже шишечку нашла.

Палочку перешагнем,
К неваляшке подойдем.
Мишенька, не уходи,
Наших деток подожди.

Поощрение действий ребенка вызывает у него желание еще раз повторить какое-нибудь упражнение (пройти по широкой и узкой дорожкам, перешагнуть через листочек, догнать не только большой, но и маленький мячик, бросить не только синий мешочек с песком, но и красный), а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения.

После знакомства детей с разными пособиями, способами выполнения движений с этими пособиями детям предоставляется право выбора движений: бросайте что хотите (мячи, мешочки), ползите к матрешкам (на полу размещены дуги, дорожки).

Большое значение мы придаем повышению педагогической грамотности воспитателей, умению находить подход к детям, сотрудничать с ними. С этой целью организуются семинары, консультации, проводятся индивидуальные беседы, просмотры и обсуждения практических занятий.

Воспитатель должен уметь планировать и анализировать двигательный режим в течение определенного периода (день, неделя), использовать различное оборудование и пособия, выяснять причины отказа ребенка от выполнения движений, видеть признаки утомляемости детей, индивидуальные различия в двигательной активности «шустриков» и «мямликов». Особое внимание следует уделять работе с новенькими детьми.

Очень важно научить детей различным действиям с одной и той же игрушкой. Так, ребенок должен понять, что машину можно возить и быстро, и медленно, нагруженной кубиками или пустой, по длинной или короткой дорожке, ее можно катать рукой или за веревочку, прокатить под воротами, скатить с горки и т. д. Такое разнообразное использование игрушки не только обогащает двигательный опыт детей, но и позволяет сократить до необходимого минимума число игрушек и пособий.

Мы разработали систему индивидуальных и групповых заданий по развитию движений: обойти пирамидки, пройти между ними одному или с собачкой Бобиком, куклой Наташей; отнести, перенести, снять, собрать, поставить игрушку на полочку; поймать «солнечного зайчика» и т. д. Стремимся разнообразить подвижные игры, придумывая новые их варианты, что способствует развитию самостоятельности детей, формирует у них потребность в движениях. Вариативность игр обеспечивается сменой атрибутики. Например, сначала дети ползут к погремушке по разным дорожкам (из двух шнуров или кеглей), потом подползают к ней под палкой; погремушку можно повесить на ленте или положить на стул. Потом можно дать более сложное задание: выбрать погремушку, к которой надо подползти и т. д.

Постоянный педагогический и медицинский контроль, а также методическая помощь воспитателям в дифференцированном руководстве развитием двигательной активности детей дали положительные результаты: каждый ребенок стал более подвижным, ловким, эмоциональным. Это — результат того, что воспитатели осознали важность удовлетворения потребности детей в движении. Режим дня сегодня строится таким образом, чтобы физические упражнения и подвижные игры занимали большую часть дня, были разнообразными, выполнялись как индивидуально, так и совместно с другими детьми.

Наша следующая задача — добиться того, чтобы родители стали нашими союзниками и научились создавать условия для полноценного физического развития ребенка дома. Для этого воспитатели проводят занятия с родителями, обучая их методике повышения двигательной активности детей раннего возраста.

Т. В. Иншакова,
воспитатель-методист
детского сада № 8 г. Кунгура

ИНТЕРЕС ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ЗАНЯТИЯМ МОЖНО ФОРМИРОВАТЬ

Общеизвестно, что именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, прививается любовь к физкультуре.

Двигательная активность формируется успешнее, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно. Мы заметили также, что более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляются при использовании разнообразных предметов, игрушек, пособий. Воспитатели нашего детского сада считают, что формирование двигательной активности в значительной степени зависит от взрослых, от их умения создать все необходимые условия для своевременного усвоения детьми движений, без которых невозможно их правильное физическое развитие.

Проанализировав работу нашего детского сада, мы обратили внимание на низкую двигательную активность детей во время утренней гимнастики, физкультурных занятий, на прогулке. У многих ребят были выявлены нарушения в осанке.

Стремясь повысить интерес детей к движениям, воспитатели прежде всего пополнили набор оборудования и атрибутов: приобрели кубы, дуги, гимнастическую стенку; изготовили в необходимом количестве ленты, султанчики, флажки, косички-веревочки.

Особое внимание было уделено размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения, и дети могут свободно брать и ставить на место любой предмет. Для этого палки и обручи укрепили на стене, мячи, кубы, мешочки с песком разместили на стеллажах, а для лент, веревочек и скакалок укрепили на стене вешалки. Такое размещение оборудования дает детям возможность активно участвовать в подготовке к занятиям. Обычно назначается дежурный, которого просят принести все необходимое. При этом называют лишь движения, которые будут выполняться. Например, говорят: «Сегодня мы будем учиться метать мяч в вертикальную цель и упражняться в равновесии», а потом спрашивают дежурного: «Какие предметы для этого необходимы и сколько?» Это помогает детям более осознанно готовиться к занятиям.

Особое внимание мы уделяем технике выполнения наиболее сложных движений, таких, как ползание, метание, лазание, прыжки. Воспитатель внимательно следит за тем, как выполняются задания, помогает детям исправить ошибки, поощряет тех, кто успешно справляется с заданием.

У нас разработан перспективный план обучения основным движениям и их закрепления во всех группах. При разработке «сценария» физкультурных занятий предусматриваются разнообразные движения, их постоянное обновле-

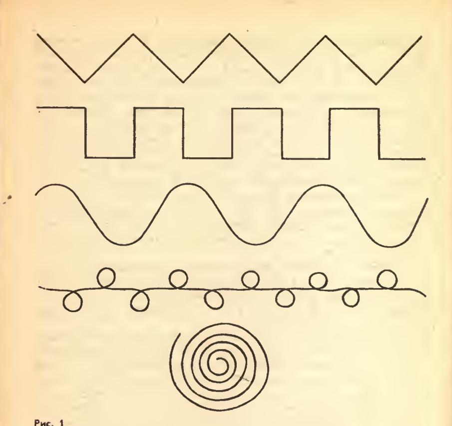


Рис. 1

ние, использование игровых моментов, постепенное расширение оборудования и атрибутики. Все это поддерживает интерес детей к занятиям, а следовательно, их стремление к овладению различными движениями. Помимо этого, прорисовывание схем позволяет воспитателю до занятия увидеть, как будут решаться поставленные задачи.

Было замечено, что гораздо большего эффекта можно достичь, если усложнить уже освоенные детьми движения, предложить такой вариант игры, который потребует от ребят дополнительных двигательных и волевых усилий.

Необходимо разнообразно использовать имеющееся оборудование. Так, на занятии с использованием гимнастических скамеек дети ходят и бегают врассыпную, змейкой между скамейками; общеразвивающие упражнения выполняют стоя у скамеек, сидя и лежа на них. Ползают по скамейкам на животе, подтягиваясь руками, на спине, от-

талкиваясь ногами, ходят по скамейкам, перешагивая через кубики.

Активнее стали использоваться разные виды ходьбы: меняются ее темп, направление, шаг (скрестный, широкий, выпадами). Детям особенно нравится ходьба змейкой в разных вариантах (рис. 1), при этом в качестве ориентиров используются скамейки, шнуры, мел, кегли, кубы.

С большим интересом дети выполняют задания на различные формы перестроения:

1) тройками (способ поворота). В начале года в средней группе ставим ориентиры (кубы, кегли) или ведущим в звеньях даем флажки;

2) по пересчету на 1, 2, 3, 4-й (вначале детям по номерам дают ленты разных цветов; затем ленты получают только 1-й и 4-й номера, в старшей группе ребята перестраиваются без зрительного ориентира — прыжком или переступанием);

3) дроблением на пары;

4) звеньями (выбираются звеньевые, которые ведут четверки детей).

Выполнение этих команд требует от детей внимания и ответственности.

Для правильного физического развития дошкольников очень важны общеразвивающие упражнения, выполняемые с предметами из разных положений (стоя, лежа на спине и животе, сидя), которые способствуют более качественному овладению различными видами движений, позволяют постепенно увеличивать нагрузку.

Было отмечено, что особенно охотно дети выполняют упражнения лежа, парами и вместе одновременно (например, с длинной веревкой в круге, в парах с обручем или гимнастической палкой, на гимнастической скамейке). Дети, как правило, не отвлекались, воспитателю не приходилось делать замечаний, и общий темп во время занятий не снижался.

При выполнении заданий на основные движения мы используем упражнения обучающего характера, а также направленные на закрепление и совершенствование умений и навыков.

Как показывает практика, при выполнении основных движений (лазание по гимнастической стенке, прыжки, ходьба по гимнастической скамейке) дети вынуждены ждать своей очереди. Чтобы этого не происходило, мы решили заполнять паузы дополнительными упражнениями, например, когда одна группа выполняет задание на прыжки в длину с разбега, а другая — на пролезание в обруч правым и левым боком, дети, ожидая своей очереди, отбивают мяч

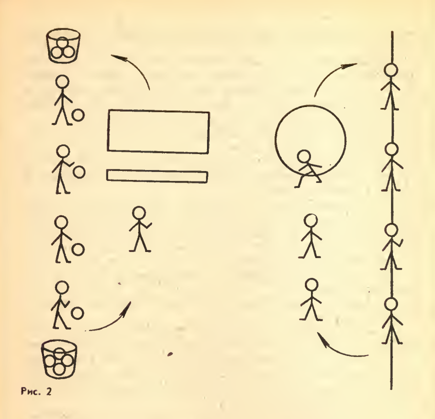


Рис. 2

об пол поочередио правой и левой рукой (первая группа) или ходят по веревке, лежащей иа полу (вторая группа). Дополнительные упражиеиия зиачительио повышают двигательиую активиость детей, их интерес к упражнеииям (рис. 2).

Общеразвивающие упражиеиия, выполияемые по кругу, ие должиы быть сложиыми, чтобы дети имели возможиость повторить их иесколько раз; кроме того, они выбираются с учетом последовательиого влияиия иа различные группы мышц. Важио, чтобы движеиия были достаточио разиообразиыми ие только по содержаиию, ио и по характеру: это помогает привлекать большииство детей к одиовремеииому их выполиеиию, способствует воспитаиию нравствеииых и волевых качеств (настойчивости, дисциплиироваиности, самостоятельиости).

Физкультуриое оборудоваиие целесообразио размещать так, чтобы в течеиие заиятия его ие иужио было пере-

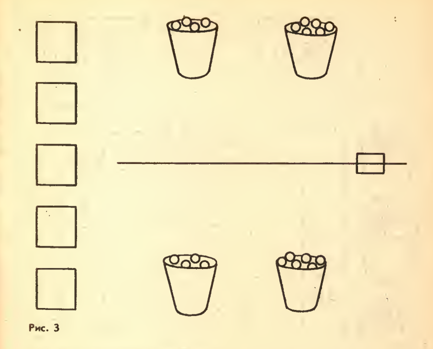


Рис. 3

двигать или заменять (рис. 3). Например, на занятии на воздухе в средней группе дети змейкой идут между кубами, расположенными сбоку площадки, в центре которой — корзины с мячами. Дети, разделенные на четыре подгруппы, подбрасывают мячи вверх, а затем забрасывают в корзины; после чего переходят к прыжкам в высоту с места через бельевую веревку (фронтальным способом), которая используется и в подвижной игре «Кот и мыши» (в конце занятия).

Во время занятия в подготовительной к школе группе в зале оборудование размещено в центре зала. Общеразвивающие упражнения дети выполняют на скамейках, затем им даются задания на бег по скамейкам, метание в цель, прыжки через скакалку (выполняются по кругу, рис. 4).

В младшей группе используется поточный метод: дети выполняют общеразвивающие упражнения с кубиками, затем идут по кругу с перешагиванием через кубики, после чего переходят к ходьбе по скамье (рис. 5).

Правильный подбор и размещение необходимого для занятия оборудования позволяют максимально уплотнить

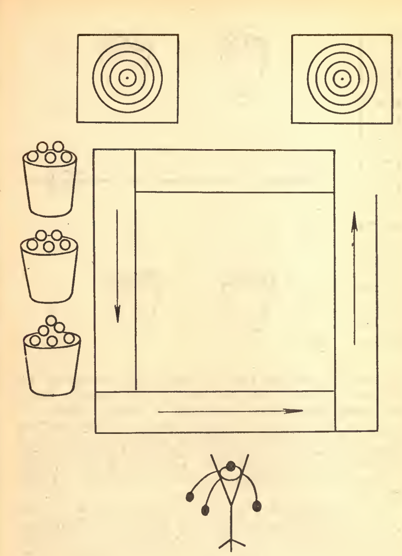


Рис. 4

время и практически исключить паузы, во время которых дети, как правило, отвлекаются и теряют нужный эмоциональный настрой. Вовлеченность детей в движение (80—85% от времени занятия в помещении, 90% — на воздухе) способствует более глубокому и устойчивому овладению им.

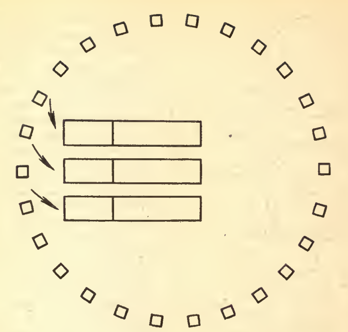


Рис. 5

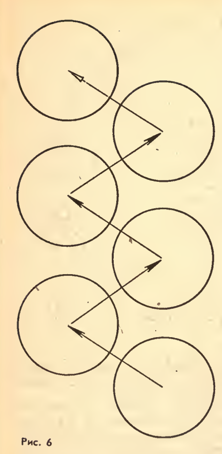
Например, при обучении прыжкам из обруча в обруч интерес к этому упражнению повышается, если обручи расположены в шахматном порядке (рис. 6).

При ходьбе по гимнастической скамейке на одном ее конце рекомендуется расположить зрительный ориентир, а на середине — цветную ленту. Когда один ребенок перешагивает через нее, следующий начинает выполнять задание. Это повышает интерес детей, они перестают наталкиваться друг на друга, начинают ходьбу без дополнительных указаний.

Обучая прыжкам в высоту и длину с разбега, целесообразно использовать групповой способ: дети делятся на две группы и выполняют упражнение с двух сторон, что поддерживает их интерес и помогает контролировать правильность выполнения движения (рис. 7).

Прыжки через препятствия, расположенные на расстоянии нескольких шагов, дети выполняют поточно по подгруппам.

При подлезании под дугу целесообразно использовать колокольчик: если он зазвенел, значит, упражнение выполнено неправильно.


Рис. 6

С большим трудом дети обучаются игре в мяч. Чтобы заинтересовать ребят, разбиваем их на пары и даем задание: прокатить мячи так, чтобы оии встретились (рис. 8). При перебрасываиии мяча в круге делим детей иа две команды и даем два мяча, которые нужно бросать в противоположные стороны. Та комаида, которая быстрее передала мяч, побеждает (рис. 9).

Интерес детей к выполиению движений увеличивается, когда у иих появляется увереииость в своих силах. Ребята охотио участвуют в играх с дополиительиыми заданиями. Например, в игре «У медведя во бору» медведь должен перед ловлей детей пролезть в обруч или перепрыгнуть через ручей либо бревно. Построеиное таким образом усложиение заданий помогает поддержать заиитересованность детей в их правильном выполнении.

В игре «Мыши и норки» шиур натягивается по-разиому: с одной стороиы — выше, с другой — ниже, что ставит ребенка перед проблемой выбора — пролезть там, где ниже, или там, где выше, а воспитатель получает возможность оцеиить действия и умения детей.

Максимальиые условия для развития двигательиой активиости детей дает разнообразиый и красочный иаглядиый материал, о чем иеобходимо постояиио помиить воспитателям.

Многие движения усваиваются особенно хорошо в процессе разучивания музыкальиых игр, танцев, поэтому утреииюю гимиастику и физкультуриые заиятия необходимо проводить под музыкальное сопровождеиие. Дети выполняют

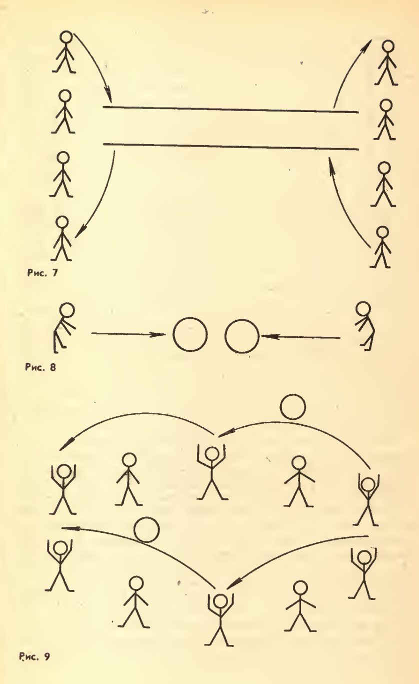

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

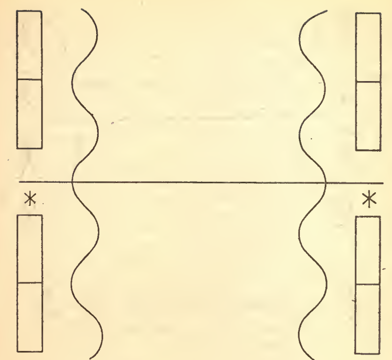


Рис. 10

упражнения осмысленио, так как музыка помогает им понять характер каждого движеиия.

Для повышеиия интереса ребят к двигательиой деятельиости практикуется проведеиие тематических заиятий (рис. 10). Например, в старшей группе было организоваио заиятие «Веселые моряки». Во вводной части дети выполняли задания иа различиые формы ходьбы и бега, что озиачало «путь моряков к шлюпкам». Общеразвивающие упражиения выполиялись иа скамейках с веревками; у каждой комаиды была своя «шлюпка» (скамейка с цветиыми полосами для ориеитации детей и оцеики выполиеиия упражнеиий) — так дети «плыли иа корабле». Осиовные движеиия были привязаиы к тем, которые выполияют моряки, заиимаясь своей работой: дети ползали по скамейке иа животе, подтягиваясь руками, ходили по шиуру и скамейке на иосках. Заиятие было завершеио игрой «Не оставайся иа полу»: ведь моряки — народ веселый. В коице заиятия вместе с детьми поговорили о том, чему они иаучились, играя в «Веселых моряков».

В работе по физическому воспитанию широко используют контрольные занятия: они позволяют педагогу выявить уровень физической подготовленности детей, наметить план индивидуальной помощи отстающим, т. е. помочь всем усвоить программный материал.

В работе с детьми очень важен индивидуальный подход. Особого внимания требуют малоактивные дети: их деятельность надо стимулировать. Необходимо таких ребят включать в игры, а на занятиях создавать условия, чтобы они чувствовали себя свободно. Индивидуальный подход требуется детям, пропустившим занятия из-за болезни, ослабленным. Обычно им предлагают выполнять упражнения в более медленном темпе и меньшее число раз, их просят раздать и собрать мелкие пособия (платочки, флажки) и т. д. Постепенно можно усложнять упражнения и увеличивать нагрузку (ходьба, перешагивание, метание).

Оценка правильности выполнения движений, степени участия детей в подвижной игре — один из важных факторов формирования интереса к двигательной деятельности. Очень важно заметить, как ребенок преодолевает то, что ему мешает быть активным, например стеснительность. Воспитатель должен дать объективную оценку, обязательно отметить успехи, подсказать, как можно выполнить то или иное упражнение еще лучше. Старший дошкольник, например, уже поймет, что при прыжке в длину умение одновременно отталкиваться обеими ногами значительно повышает дальность прыжка. Отмечая индивидуальные успехи каждого ребенка, надо обратить внимание на умение его работать в коллективе.

Проведенная в нашем детском саду работа по формированию устойчивого интереса детей к двигательной деятельности уже дала положительные результаты: ребята с удовольствием занимаются физическими упражнениями, участвуют в подвижных играх. Движения детей стали более мотивированными, упорядоченными, дети научились понимать связь между характером движений и их целью — выполнением определенных задач. Физиологическая потребность дошкольников в движении в течение дня удовлетворяется полностью. Дети отличаются высокой работоспособностью, они стали сильными, выносливыми, ловкими, гибкими.

Успехи в физическом развитии детей были отмечены и медициной: осмотр воспитанников показал улучшение показателей физического развития. Значительно снизилось число простудных заболеваний, индекс здоровья составлял

11%, посещаемость повысилась до 91%. У детей исчезла сутулость, отклонения в осанке значительно сгладились.

В будущем мы планируем продолжить работу педагогического всеобуча по физическому воспитанию детей, намечено проведение семинаров-практикумов, консультаций для родителей.

В. Н. Рычкова,
заведующая яслями-садом
№ 24 г. Чусовой

ПЛАВАНИЕ — ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется всестороннему физическому развитию подрастающего поколения. Для этого созданы все необходимые условия, есть даже плавательный бассейн (3×8 м). Плаванию отводится особая роль в физическом воспитании детей, ибо водные процедуры способствуют развитию двигательной активности, закаливанию организма и т. д.

Прежде чем начать работу с детьми, мы организовали семинар, на котором подробно рассмотрели вопросы теоретического и методического характера, такие, как: значение плавания для физического развития детей; характеристика плавательных движений; гигиенические, закаливающие и педагогические условия купания детей; задачи, содержание и методика обучения плаванию в каждой возрастной группе. Затем провели семинар-практикум по начальному обучению детей плаванию, на котором показали технику выполнения плавательных движений (при плавании кролем на груди и на спине), последовательность их разучивания и упражнения: на передвижение и освоение в воде; на погружение; на скольжение; на дыхание; на согласование движений руками и дыхания.

Чтобы обучение плаванию осуществлялось последовательно и систематически, нами были разработаны перспективные планы для всех возрастных групп начиная со второй младшей. Учебный материал (для каждой группы) рассчитан на 25—26 занятий. Определены задачи каждого занятия, подобраны игровые упражнения, предусмотрены последовательность их разучивания и постепенное введение более сложных элементов. Созданы образцы примерных конспектов занятий. Сделаны схемы движений рук и ног

при плавании, зарисовки всех упражнений на воде, полного цикла движений при плавании кролем на груди и на спине с выносом и без выноса рук. Подобраны иллюстрации, на которых изображены рыбы, морские и речные обитатели (дельфины, медузы, крабы), водоплавающие птицы, катера, лодки, пловцы, ныряльщики, водолазы и т. д., а также фотографии детей, выполняющих различные упражнения. Для занятий подготовлен необходимый инвентарь и подобраны тексты художественных произведений, посвященных плаванию.

Нами разработан график купания детей применительно к распорядку дня в детском саду — в холодный период (примерно 3 месяца) два раза в неделю перед обедом за счет сокращения прогулки. Летом в жаркую погоду все дети купаются ежедневно. С ними проводятся игры, эстафеты. После купания ребята принимают воздушные и солнечные ванны.

Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде. В младших группах начинаем с 3 мин, затем увеличиваем время купания до 10—15 мин, в старших группах дети проводят в воде 20—30 мин. Продолжительность пребывания в воде увеличивается постепенно, при этом температура воды также постепенно снижается с 36° до 30° — наиболее оптимальной температуры, при которой могут купаться и здоровые дети, и только что перенесшие заболевание.

Гигиенический душ используется и как средство закаливания по контрастному методу. После сухой разминки дети моются под струей воды, температура которой равна температуре воды в бассейне. Например, температура воды в бассейне 36°, температура воды в душе тоже 36°, а смывают мыло более прохладной водой — на 3 градуса ниже, т. е. 33°. После плавания температура воды в душе сначала должна быть на 3 градуса теплее, чем в бассейне (39°), а затем ее доводят до 36°.

Так, воздействуя на организм водой разных температур, мы закаливаем его. Исходной температурой считаем температуру воды в бассейне.

При организации занятий плаванием мы встретились с трудностями: понадобилось четко распределить обязанности между няней и воспитателем, изменить график работы воспитателей. Занятия по плаванию, как и физкультурные, делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится в галерее бассейна.

Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде: выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап — это самостоятельное произвольное плавание.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох; для этого используются разнообразные подготовительные упражнения — сначала вне занятий (сдувание с ладони пушинок, травинок, бумажных снежинок и т. п.), затем — на каждом занятии (дутье на теннисные, воздушные шарики, лодочки, кораблики);

во-вторых, детей учат различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;

в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В начале обучения мы группировали детей произвольно — по 8—10 человек. Но практика показала, что целесообразнее сначала делить детей по тому, как они ведут себя на воде, а затем, когда ребята ознакомятся со свойствами воды и поупражняются в передвижении по дну, группы можно формировать по навыкам. Деление это чисто условное, так как в дальнейшем дети могут переходить в другие группы, в зависимости от усвоения программы. Для каждой группы выбираются свои задачи, комплексы упражнений на воде.

Уже в первые дни обучения становится ясно, что в зависимости от индивидуальных особенностей дети по-разному реагируют на купание: одни чувствуют себя уверенно и свободно, другие боятся воды, хотя до начала занятий могут испытывать сильное желание купаться. Из таких детей мы создаем отдельную группу, работаем с каждым индивидуально: наблюдаем, как уверенно и смело выполняют движения в воде другие дети, подбадриваем, предлагаем спуститься в воду, держась за руку, — сначала с воспитателем, потом с другим ребенком.

Мы заметили, что гораздо труднее научить плавать очень подвижного ребенка: находясь в воде, он сильно возбуждается, плохо слышит воспитателя, хуже усваивает технику плавательных движений. Занимаясь с ребенком, нужно учить его сдерживать эмоции, контролировать себя. Для этого перед занятием (после показа и объяснения) нужно попросить его рассказать, как он будет выполнять движения, а после занятия — как выполнял их. Индивидуального подхода требуют и медлительные дети, темп двигательной реакции которых ниже, чем у других. Для них были подобраны игры и занятия, повышающие двигательную активность. Это игры со сменой медленных движений на быстрые и наоборот, а также со сменой одного вида движений на другой. Уже вскоре после начала индивидуальных занятий продолжительностью 15—20 мин поведение детей менялось: ребята заметно оживлялись. Нельзя на первых порах объединять в одну группу подвижных и медлительных детей, так как подвижные ребята ставят медлительных в неблагоприятные условия и у последних пропадает интерес к занятиям. Со временем таким детям дают роли ведущих, когда им нужно проявлять самостоятельность.

Перед началом занятия воспитатель обязательно обращает внимание на эмоциональное состояние ребенка, выясняет причины нежелания купаться: «не хочется», «мама не разрешила», «боюсь». Чаще всего выясняется, что родители, боясь, что ребенок снова заболеет, не разрешают ему купаться. Таких родителей приходится убеждать в пользе закаливания, учить готовить детей к плаванию дома, рассказывать им о средствах закаливания и упражнениях с водой в ванне. В общении с родителями воспитатели используют средства наглядной агитации, папки-передвижки, причем материалы подбираются с учетом особенностей развития детей. Родителей приглашают на открытые занятия, где они убеждаются, что детям приятно пребывание в воде, видят достижения других детей.

Открытые занятия оказались полезными и для детей. Так, один мальчик долго не решался лечь на воду, а в присутствии родителей, стремясь показать себя с лучшей стороны, преодолел страх.

Особая роль в обучении детей плаванию отводится применению наглядных приемов, например упражнениям-имитациям, т. е. подражанию объектам окружающей действительности. С этой целью мы подобрали картинки-образы тех упражнений, которые дети будут выполнять в воде.

После рассматривания картинок с изображением, например, крокодила, предлагаем детям принять позу крокодила: согнутые руки опираются об пол, ноги выпрямлены, немного разведены, голова то опускается, то поднимается. Вдохнув воздух, крокодил опускает голову в воду и лежит некоторое время в воде неподвижно, потом делает выдох и поднимает голову. Это упражнение используется перед обучением детей погружению с головой в воду. Перед выполнением упражнения на скольжение, где существенным элементом является толчок ногами, рассматривали картину, изображающую дельфина, выпрыгивающего из воды. Затем имитирующие движения выполнялись на воде. С помощью имитаций мы добились более точного, выразительного и эмоционального выполнения движений.

Для формирования интереса к упражнениям на воде и отработки техники плавания используем образные выражения и сравнения, которые облегчают понимание сущности задания и его выполнение, например: гуди как паровоз; нырни как утка; вытянись в струнку; работай руками как мельница и т. д.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, ребенок должен выполнить упражнение на всплывание. Чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ребенку предлагается, не делая глубокого вдоха, погрузиться в воду с головой и принять заданное положение (тело при этом не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого объясняют, что нужно делать, чтобы правильно выполнить упражнение (сделать глубокий вдох, опуститься в воду, задержать дыхание — тогда тело всплывает на поверхность воды).

При обучении плавательным движениям у детей часто встречаются одни и те же ошибки. Например, высокое положение головы, что вызывает неправильное положение тела и затрудняет дыхание; или низкое положение таза, при котором ноги погружаются глубоко в воду, работают вяло, продвижения вперед не получается. Исправить эти ошибки помогают карточки-схемы. Воспитатель рассматривает вместе с ребенком карточку с изображением правильного положения тела в воде и карточку с изображением неправильного положения тела в воде и просит найти ошибки (где мальчик правильно держит голову? где неправильно? почему неправильно?).

Опыт показал, что нельзя работать сразу над всем движением в целом, нужно разделить его на части, выде-

лить главное, например: в упражнениях на скольжение надо обращать внимание на вытянутое положение туловища, в упражнениях на дыхание — на полный продолжительный вдох. И исправлять надо сначала основную ошибку. Так, на ошибки в движении ногами надо обращать внимание до тех пор, пока дети не научатся правильно работать ногами, и не следует при этом исправлять другие ошибки.

Мы заметили, что в работе с детьми старших групп хороший результат достигается с помощью индивидуальной обучающей оценки правильности техники движений. Положительная оценка без указания на ошибку создает положительный эмоциональный настрой, но не помогает устранить ошибку. Отрицательная оценка, например: «Ну что ты такой неловкий: не можешь погрузиться в воду», действует еще более неблагоприятно, ребенок долго не может избавиться от ошибок, становится робким, теряет интерес к занятию.

Лучшие результаты отмечаются в тех случаях, когда в оценке воспитателя нет отрицательной характеристики, но содержится подсказка, как исправить ошибку, например: «Сделай глубокий вдох, задержи дыхание — и у тебя получится поплавок». Оценка становится более результативной, если воспитатель дает ее во время упражнения или сразу после него. Оценка всегда должна иметь индивидуальную направленность и быть доброжелательной.

Чтобы добиться осмысленного усвоения техники плавания, целесообразно привлекать к анализу движения самих детей, задавая им вопросы: «Как вы думаете, почему Володя проплыл быстрее всех? От чего зависит скорость движения?»

В старших группах вопросы усложняются: «Вспомните, как мы выполняли движения ногами? От чего зависит всплывание?» и т. д.

Во все части занятия включаются различные игровые задания, упражнения с элементами соревнования, которые способствуют формированию правильных движений.

В процессе работы выяснилось, что дети разных возрастов при усвоении программы по плаванию испытывают различные затруднения. Так, малыши свободно выполняют такие упражнения, как ходьба и бег в воде, погружение в воду по шею. В средней группе медленно усваиваются упражнения на открывание глаз в воде, погружение в воду с головой.

Наиболее эффективным оказывается пример воспитате-

ля: он должен сам погрузиться в воду, открыть глаза и повернуться к детям, чтобы они увидели его открытые глаза и повторили то же самое.

Проверяя, как дети выполняют это упражнение, воспитатель просит рассмотреть положение рук в воде: ладонью вверх, вниз, боком; дает задание открыть глаза двум детям одновременно и проконтролировать друг друга: посчитать пальцы на руках, ногах, собрать со дна бассейна предметы.

Целесообразно также постепенно увеличивать число этих упражнений — с одного-двух раз до пяти-шести.

Обучая погружаться в воду, воспитатель соблюдает принцип постепенности: держась за бортик, наклонить голову в воду до уровня носа, затем — до глаз (нос утонул), наконец, опустить все лицо. Чтобы помочь ребенку преодолеть чувство страха, взрослый выполняет это движение вместе с ребенком, держа его за руки. Это упражнение требует частых повторений, поэтому оно включается в каждое занятие. Освоив его, ребенок легко переходит к следующему этапу обучения.

Многие воспитанники старшей группы испытывают затруднения в выполнении упражнения на всплывание. Для усвоения этого навыка проводятся подготовительные упражнения вне бассейна: детей знакомят с положением тела при скольжении (вытягивание рук и ног в положении лежа на животе), поворотами из этого исходного положения вправо, влево; затем на воде выполняют игровые упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Кто всплывает последним».

Когда дети овладеют навыком всплывания, переходят к обучению скольжению на спине и на груди. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: ребенок погружается в воду очень глубоко, спина прогибается, легкий толчок не получается. Воспитателю приходится поддерживать каждого ребенка, проверять положение тела. Это способствует появлению у ребенка ощущения плавучести, уверенности в себе.

В подготовительной к школе группе наиболее сложной оказалась отработка координации движений рук при плавании кролем. Положительную роль сыграла предварительная работа на физкультурных занятиях и утренней гимнастике; выполнение разнообразных вращательных движений рук (большие круги и дуги двумя руками, каждой отдельно и попеременно из положения стоя, сидя, лежа). Как показала практика, наиболее эффективными оказались индивидуальные занятия после общего показа.

К концу курса обучения почти все воспитанники подго-

товительной к школе группы научились уверенно держаться на воде, проплывать 7—10 м кролем на груди и спине.

Кроме занятий, проводим соревнования, детские праздники, такие, как: «Лягушата и цапля», «Мы пойдем служить на флот».

Занятия плаванием в комплексе с другими мероприятиями по физическому воспитанию (закаливающие процедуры, физкультурные занятия и утренняя гимнастика на воздухе во все времена года, дни здоровья, работа с родителями) дали исключительный эффект: за год уменьшилось количество простудных и инфекционных заболеваний, у многих детей исправилась осанка, наблюдается тенденция к уменьшению случаев плоскостопия. Дети стали более сильными, ловкими, выносливыми. Многие выпускники нашего детского сада занимаются в спортивных секциях и школах. Увеличилось число семей, в которых взрослые занимаются физкультурой вместе с детьми. Родители убедились, что занятия плаванием — это не только приобщение детей к спорту, но и залог их здоровья.

В. В. Абатурова,
воспитатель яслей-сада № 66
г. Березники

УЧИТЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ КАТАТЬСЯ НА КОНЬКАХ

Обследование детей подготовительной к школе группы, проведенное осенью, показало, что антропометрические данные соответствуют возрастным особенностям, общее состояние здоровья удовлетворительное, но многие дети подвержены частым простудным заболеваниям и страдают отсутствием аппетита. Именно это заставило нас уделить особое внимание физическому воспитанию детей, в том числе обучению их катанию на коньках.

Подготовку к обучению начали с закаливания: физкультурные занятия и гимнастику проводили при открытых фрамугах и в облегченной одежде, выдерживали режим прогулок, независимо от погоды, следили за тем, чтобы дети в течение дня переодевались с учетом изменения температуры воздуха, что характерно для нашего климата. Все эти мероприятия по закаливанию проводились под медицинским контролем; на каждого ребенка была заведена

карточка, где фиксировались изменения в состоянии его здоровья.

Одновременно начали поэтапно готовить детей к овладению элементарной техникой катания на коньках, т. е. развивать деятельность аппарата равновесия, вырабатывать силу и выносливость отдельных групп мышц. Для этого 2—3 раза в неделю проводились игровые занятия: «Пройди по бревну и мягко спрыгни», «Перепрыгни через ручеек», «Прыгни в обруч». Учили детей движениям, имитирующим положение тела и движения конькобежца: согнись, поочередно отводи в сторону правую и левую ногу, оттолкнись... Давали задания: пройди змейкой, пройди шагом конькобежца, постой на одной ноге и т. д.

На подготовительном этапе вместе с детьми подготовили альбом со специально подобранными фотографиями и картинками, учили их «читать» движения, рассказывать о позе конькобежца. С помощью родителей сделали из фанеры плоскостную подвижную фигуру человека на шарнирах, использовали ее, показывая детям особенности положения рук и ног при катании на коньках.

Затем приступили к знакомству с коньками: внимательно рассмотрели их вместе с детьми, рассказали, из чего состоит конек, как правильно шнуровать ботинок (вначале слабо, чтобы не стянуть пальцы ног, затем потуже и на сгибе ноги снова слабо). Упражняясь в шнуровке, дети сидели на стульях, поставив ноги на резиновую дорожку. Когда процесс шнурования был освоен, детям предлагали: «Встань на коньки, держась за стул; обойди стул, держась за него; пройди по резиновой дорожке».

Следующий этап — занятия вне помещения: дети учатся ходить по мягкой песчаной дорожке (специально подготовленной родителями), затем, надев на коньки чехлы, по асфальту. Помимо ходьбы, ребята учатся выполнять движения ногами, имитирующие толчок, наклонять коньки (вправо, влево), соединять носки, разводить пятки.

Задания постепенно усложняли: просили детей осторожно обойти флажки, кегли, пройти под шнуром с наклоном (так вырабатывают позу конькобежца и необходимое равновесие). С особым интересом дети выполняли упражнение «перекачка»: сначала на песке, потом на твердой основе; а с наступлением зимы — на мягком снегу и на льду.

Опыт практической работы показал, что, обучая детей катанию на коньках, важно учитывать их возраст и индивидуальные особенности. Детей целесообразно разделить на

две подгруппы и перед каждой ставить свои задачи: более сложные для тех, кто быстрее осваивает технику катания на коньках, и упрощенные для тех, у кого получается хуже.

Основная трудность в течение всего периода обучения — научиться правильно шнуровать коньки (почти все дети слабо затягивали шнурки). Это должно быть постоянным предметом внимания со стороны воспитателя.

В начале зимы вместе с родителями мы тщательно выровняли спортивную площадку, затем в ясную погоду залили каток. В дальнейшем каток заливали три раза в неделю, что обеспечивало хорошее качество льда. Но на лед детей вывели не сразу, сначала занимались рядом с катком — на утрамбованной снежной дорожке.

Большую помощь в определении задач и этапов обучения катанию на коньках оказали методики Т. И. Осокиной, М. П. Голощекиной, Д. В. Хухлаевой, В. П. Спириной, А. Н. Пустынниковой.

Занятия проводили два раза в неделю. На первом этапе (шесть недель: октябрь — половина ноября) решались следующие задачи: научить детей сохранять равновесие, стоя на коньках на утрамбованной снежной дорожке; кататься по прямой, отталкиваясь; принимать позу конькобежца. Обучение велось по подгруппам, с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Детям было непросто научиться правильно принимать исходное положение, поэтому каждое занятие начиналось именно с этого упражнения и в течение занятия к нему также не раз возвращались.

В исходном положении (ноги слегка согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты и отведены вниз и в стороны, голову держать прямо, смотреть вперед) дети учились делать приседания, полуприседания и возвращаться в исходное положение. Следующее упражнение — сделать несколько (3—4) быстрых шагов, т. е. разбежаться и проскользить на параллельно поставленных коньках; затем упражнение несколько раз повторить. При обучении использовались словесные объяснения, демонстрация элементов движения самим воспитателем, а также на модели (шарнирной кукле).

У некоторых детей не сразу получалось скольжение без толчка: одни широко расставляли ноги, сильно выпрямляли корпус, другие отклонялись назад. Им давали дополнительные задания на полуприседания. Ребята с удовольствием выполняли игровые задания, например «конькобежцы

в кругу»: держась за руки, дети ходят на коньках, приседают, отталкиваются одной ногой, разводят руки в стороны. Активно использовались и игры, например игра «По коридору», развивающая чувство равновесия. «Коридор» обозначали на льду двумя цветными линиями с помощью гуаши. Первоначальная ширина «коридора» — 650 см, постепенно его сужали до одной прямой линии. Нравится детям и игра «Неваляшка», развивающая умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, удерживая равновесие. Со временем детям давались более сложные задания, в том числе «Сделай фигуру»: оно рассчитано на фантазию ребенка, уже знакомого с различными движениями конькобежца.

Эмоциональность в занятия вносили музыкальное сопровождение, красочная атрибутика, игры-соревнования. Поддержанию и развитию интереса к занятиям способствовало также создание непринужденной обстановки, помогающей детям преодолеть стеснительность, страх.

Второй этап обучения начинался с выходом ребят на лед. Его задачи — научить детей не бояться льда, уверенно стоять на льду и ходить по нему, управлять своим телом, двигаться по прямой, делать повороты, тормозить, переходить с одного движения на другое. При первом выходе на лед дети, держась за бельевой шнур, шли за воспитателем и друг за другом, при этом темп движения постепенно убыстрялся.

Чтобы научить ребят переступать с ноги на ногу, удерживать равновесие, использовались зрительные ориентиры: на льду обозначались гуашью две линии разного цвета (расстояние между ними — в начале 25 см, в конце — 5 см) — и детям предлагалось идти так, чтобы правая нога попадала на синюю полоску, а левая — на красную.

Убедившись, что все дети научились держаться на льду и переступать по нему, воспитатель закреплял двухопорное скольжение на параллельных коньках, освоенное на утрамбованной дорожке. Здесь особенно эффективно использование игровой ситуации «Кто дальше проскользит?». Давая оценку, воспитатель обращал внимание детей на то, что дальность скольжения зависит от силы разбега. Для наглядности место прекращения скольжения фиксировалось цветными флажками.

Более сложная задача — научить каждого ребенка отталкиваться одной ногой и делать длинный шаг. Большое значение здесь имеют игры, игровые ситуации (например, разбежаться и сделать «ласточку»). Важно научить детей

правильно падать, чтобы избежать травмы. При этом некоторые из них нуждаются в индивидуальной помощи, прежде всего для преодоления страха. Необходимо научить детей поочередно отталкиваться ногами, чтобы на льду оставался след в виде елочки. Результаты систематически анализируются, воспитатель отмечает, у кого елочки получились лучше и почему.

Формированию умения скользить на обеих ногах способствуют и такие задания и игры, как «Чей шаг длиннее?», «Через мост», «Ворота», «Кто дальше проедет под шнуром?», «Чья ласточка дальше пролетит?», «Кто скорее доберется до флажка?». Наиболее эффективный прием, помогающий преодолеть чувство страха и закрепить освоение движения, — сочетание обучающих заданий и произвольных движений по льду. Затем можно переходить к изучению новых движений.

После скольжения осваиваются повороты — сначала на месте путем переступания, потом в движении при скольжении на двух ногах — по дуге, по кругу. Поворот при движении по кругу отрабатывали двумя способами: скольжение на внешнем ребре одного конька, отталкиваясь другим, и поочередный перенос веса тела на левую и правую ногу (при этом круг, который очерчивает правая нога, несколько больше, за счет чего и совершается поворот). Эти упражнения необходимы сами по себе и, кроме того, являются подготовительными для заданий, направленных на изучение нового элемента катания на коньках — торможение.

В процессе обучения использовались шарнирная кукла, зрительные ориентиры, демонстрация движений воспитателем и детьми, освоившими элементы катания. Для закрепления техники постановки коньков и бега рисовали на льду круги, прямоугольники, цветные линии. Такое задание, например, как проскользить вдоль снежной дуги длиной в 50 см, заставляет детей делать повороты осмысленно; сначала им предлагают остановиться у снежного кома, потом в положении упора сдвинуть коньками этот ком. Успешному усвоению поворотов способствуют и такие задания: на дорожке расставляют 3—4 флажка на расстоянии 30—35 см и предлагают ребенку сделать у флажка поворот вправо или влево, соединить носки коньков перед флажками, а пятки развести.

Когда дети начинают достаточно свободно передвигаться по льду, переходят к третьему этапу — совершенствованию навыков движения на коньках, на котором в основном

используются подвижные игры, эстафеты, соревнования, например проехать парами, тройками, в приседе, в полуприседе, наперегонки и т. д. Они позволяют вырабатывать у детей новые умения: быстроту реакции при переключении с одного движения на другое, умение управлять коньками в зависимости от способа катания (врассыпную, с остановками, с поворотами).

На каждом этапе занятия строились по общепринятой структуре: вводная часть — разминка, словесное проговаривание движения; основная — обучение одному из элементов движения и закрепление пройденного материала; заключительная часть — игровые задания, произвольное катание, подведение итогов занятия.

К концу марта почти все дети овладевают навыками катания на коньках, некоторые из них продолжают заниматься в различных спортивных секциях. Успехи в обучении во многом предопределены выявлением индивидуальных особенностей физического развития каждого ребенка и его способностей. Немаловажную роль играет также тесная связь работников детского сада и родителей, которые, осознав полезность катания на коньках для укрепления здоровья ребят, оказали большую помощь в приобретении фигурных коньков и необходимой одежды, в содержании катка в порядке. Не всех родителей, правда, сразу удалось уговорить приобрести облегченную одежду для занятий, но в дальнейшем многие из них убедились, что дети не замерзают, потому что находятся в движении.

С целью установления преемственности в обучении проводятся консультации для воспитателей, оформлена папка-передвижка, материалы которой рассказывают о значении занятий коньками для здоровья детей, о последовательности обучения; помещены описания игр спортивного характера; освещен опыт обучения катанию на коньках в семье Н. С. Михеевой.

Сейчас перед нами стоит цель: проверить, как влияет на организм детей обучение катанию на коньках в течение одного учебного сезона. Вместе с медицинским работником в сентябре взяли на контроль несколько детей (10 человек из одной группы, 10 — из параллельной). Определили рост, вес, объем груди, уровень скоростно-силовых усилий (сила толчка при метании мяча, мешочка с песком, мягкого мяча, скорость преодоления дорожки длиной 30 м при беге, прыжок в длину, высоту). Повторное обследование провели в апреле. Сравнение показало, что дети, занимающиеся катанием на коньках, немного быстрее растут (на 1,1 см),

больше прибавляют в весе (на 1,5 кг), у них быстрее увеличивается окружность грудной клетки (на 0,1 см). Изменились качественные и количественные показатели в беге, и, кроме того, дети полюбили физкультуру, у них появилось желание заниматься спортом.

Обучение детей старшего дошкольного возраста катанию на коньках должно занять в процессе их физического развития должное место.

В. Г. Гостюхина,
заведующая яслями-садом
№ 52 г. Березники

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ УКРЕПЛЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

Физическое воспитание, которому в детском саду уделяется большое внимание, включает занятия различными видами спорта, в том числе ходьбу на лыжах.

В нашем детском саду есть все необходимые условия для успешного и последовательного обучения ходьбе на лыжах: хорошо оборудованная физкультурная площадка, достаточное количество спортивного инвентаря. Кроме того, мы имеем возможность пользоваться манежем Дома спорта «Спектр» и плавательным бассейном «Золотая рыбка», в которых проводятся подготовительные занятия, предшествующие обучению ходьбе на лыжах.

Планируя работу на новый год, мы тщательно анализируем наши успехи и неудачи, большое внимание уделяем разработке перспективного плана обучения детей с трехлетнего возраста навыкам ходьбы на лыжах.

Подготовка к ходьбе на лыжах в подготовительной к школе группе начинается за два месяца до появления снега: в сентябре — октябре. Регулярные физические упражнения на свежем воздухе в облегченной одежде (спортивный костюм, шапочка, кеды) и ежедневные четырехразовые прогулки являются эффективным средством закаливания и способствуют развитию двигательной активности детей. Прогулки планируются таким образом, чтобы дети могли поиграть в футбол, волейбол, городки.

Большую роль в подготовительный период играют занятия в плавательном бассейне и гимнастикой в манеже, беседы с детьми о выдающихся спортсменах, о спортивных состязаниях, тренировках, чтение книг, рассматривание специально подобранных иллюстраций.

Очень важным моментом мы считаем индивидуальный подход к детям, для чего были составлены таблицы учета физического развития детей.

Нам приходится вести постоянную разъяснительную работу среди родителей, так как некоторые недооценивают роль физических упражнений, прежде всего ходьбы на лыжах, протестуют против занятий на улице в облегченной одежде при температуре 8—13° мороза.

Практический опыт работы показал, что особую трудность для некоторых детей составляют упражнения по овладению навыками двухшажного хода: у них плохо развита согласованность движений рук и ног. Методика преодоления подобных трудностей включает обучение навыкам скольжения в медленном темпе с переменным движением рук и только потом ходьбе длинным скользящим шагом с энергичными взмахами рук.

С целью закрепления навыков проводятся занятия, рекомендованные в пособии М. П. Голощекиной «Лыжи в детском саду» (М., 1977). Практикуется сопровождаемая приседаниями ходьба на лыжах под ритмичные удары в бубен: сначала скользящим шагом без палок (руки за спиной), затем длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук при каждом шаге. С этой же целью проводятся различные спортивные игры: «Кто самый быстрый?», «Догони!», «Чья команда быстрее пройдет?».

Обучение навыкам подъема и спуска с горы сначала проводится на физкультурной площадке — на горке, которую строили вместе с детьми. Упражнения сопровождаются игровыми приемами: проехать с горки в ворота из палок; спускаясь, попасть снежком в фигуру зверя или поднять брошенный флажок; проехать, позвонив в колокольчик. Движения сначала отрабатываются на пологом склоне и лишь затем — на высоком и крутом. Когда дети овладеют навыками подъема «лесенкой», приступаем к упражнениям на подъем «полуелочкой». Как правило, к концу зимы большинство детей уверенно овладевают навыками спуска и подъема.

Основное в работе с детьми 6—7 лет — это овладение приемами ходьбы с палками, которая способствует развитию координации движений, удлинению шага и увеличению скорости ходьбы. Но обучение передвижению на лыжах с палками требует особой осторожности: лыжные палки выдаются только тем детям, которые уже овладели навыками ходьбы на лыжах без палок. Поначалу дети занимаются не больше 10 минут, постепенно время ходьбы на лыжах

с палками увеличивается (до полутора часов). Пока большинство детей не овладеют техникой такого передвижения, тренировки проводятся на спортивной площадке детского сада, и только потом выходим в парк. Интерес к занятиям в парке у детей так велик, что с наступлением зимы они только и говорят о лыжах.

На занятиях, помимо обучения навыкам ходьбы на лыжах, стараемся решать вопросы трудового воспитания: рассказываем детям о правилах ухода за лыжами и требуем их выполнения.

Готовясь к занятиям в парке, необходимо тщательно выбрать место для лыжни и спусков, чтобы исключить возможность травматических повреждений. В этих же целях рассказываем детям о правилах ходьбы на лыжах и перед каждой прогулкой напоминаем о них: «Идти друг за другом, не наступать на лыжи впереди идущего, не обгонять упавшего, а помогать ему». Дети обычно стараются выполнять эти правила, при этом у них развивается чувство товарищества, взаимопомощи: не было случая, чтобы ребята оставили отставшего сверстника на лыжне одного. Такое стремление помочь товарищу обязательно должно быть отмечено воспитателем.

Прогулки в парк носят и познавательный характер: дети любуются зимней природой, рассматривают следы птиц и с помощью воспитателя отгадывают, кому они принадлежат.

Итоги работы по обучению детей ходьбе на лыжах подводятся на спортивных праздниках: «Папа, мама, я — спортивная семья», «Веселые старты», которые по традиции проходят среди детских дошкольных учреждений. В состязаниях принимают участие и взрослые; судьями выступают тренеры Дома спорта (именно они бывают организаторами проведения состязаний). Праздникам предшествует серьезная подготовка: разрабатывается сценарий, готовятся специальные костюмы, призы, грамоты.

Мы пришли к выводу, что обучение детей ходьбе на лыжах — дело важное и полезное. К концу пребывания в детском саду каждый ребенок умеет держать равновесие, владеет навыками спуска с гор в средней стойке, подъема в гору «лесенкой», «елочкой», скользящего шага, хорошо координирует движения рук и ног.

Занятия лыжами положительно повлияли на физическое развитие детей, состояние их здоровья, на качественные и количественные показатели по отдельным видам движений. Так, буквально за год дети заметно окрепли:

индекс здоровья составил 90% по сравнению с прошлым годом. Это особенно чувствовалось с наступлением весны: хороший аппетит, значительная прибавка в весе, значительные успехи в прыжках в длину с места и с разбега.

Практический опыт свидетельствует: обучение ходьбе на лыжах не только укрепляет здоровье детей и формирует двигательные навыки, но и способствует воспитанию морально-волевых качеств, таких, как смелость, решительность, настойчивость, выдержка, умение преодолевать трудности, чувство дружбы, взаимопомощи.

Л. Ю. Меркушина,
воспитатель яслей-сада № 38
г. Чусовой

ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ НЕ ТОЛЬКО ИНТЕРЕСНО, НО И ПОЛЕЗНО

Езда на велосипеде способствует развитию умения ориентироваться в пространстве и соблюдать равновесие, создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает такие качества, как ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипедах делает пребывание детей на воздухе более интересным и содержательным, способствует повышению их двигательной активности.

В нашей группе (старшая группа) 30 детей, но из них человек десять часто болели простудными заболеваниями, были малоподвижными, неуверенными в своих силах. Понимая пользу езды на велосипеде для укрепления здоровья, мы решили всех детей научить этому виду спорта. Изучив литературу по данному вопросу, составили план работы, продумали комплекс двигательных умений, которыми должны овладеть малыши. Это — умение правильно садиться на велосипед и сходить с него; вращать педали, сохраняя равновесие, тормозить и останавливаться; быстро и точно реагировать на различные сигналы; четко соблюдать выбранное направление по прямой дорожке, с различными поворотами; произвольно регулировать темп педалирования (ездить быстро, медленно); при езде держать одной рукой руль, а другой сигналить; проезжать под предметами; ездить по 2—3 человека с сохранением заданной дистанции.

Обучение начали с того, что рассказали детям о первых велосипедах, о лучших велосипедистах, о соревнованиях

по велоспорту. Беседу сопровождали рассматриванием иллюстраций.

Обучение езде проводили в форме организованных занятий два раза в неделю. Познакомили детей с правилами пользования велосипедом и ухода за ним. Объяснили им, что велосипед нужно беречь, после каждого катания обязательно протирать его тряпочкой; ежедневно до занятия и после него проверять наличие всех гаек, давление воздуха в шинах, правильность центровки колес, натяжение цепи, работу тормоза; прислонять велосипед к стойке, скамейке, но не класть на землю. Научили детей пользоваться ключом и отверткой, закручивать гайки, поднимать и опускать седло и руль, регулируя их по своему росту, а также устранять небольшие неисправности в велосипеде. Показали место хранения велосипедов, площадку и дорожку, на которых дети будут учиться ездить.

Затем объяснили детям основные правила езды:

— кататься только по указанной площадке, по определенному маршруту, не выезжая за их пределы;

— кататься по дорожкам, придерживаясь правой стороны;

— если что-то случится с велосипедом, уйти с дорожки в сторону;

— быть внимательным на велотреке, не двигаться навстречу другим детям, особенно тем, кто еще плохо освоил технику катания.

Объяснили им, как пользоваться сигналом и как реагировать на сигнал другого велосипедиста.

Обучение основным двигательным умениям езды на велосипеде разделили на два этапа:

— во-первых, научить детей садиться на велосипед, сохранять равновесие, педалировать, проезжать до 30—40 м, выполнять несложные повороты, останавливаться, сходить с велосипеда;

— во-вторых, совершенствовать двигательные умения и учить детей сочетать езду с выполнением других действий.

Очень важно, чтобы ребенок при овладении навыками езды был активным и настойчивым. Для этого необходимо применять различные приемы обучения, прежде всего игрового характера.

Сначала дети учились основным движениям на трехколесном велосипеде, потом на самокате и только потом — на двухколесном велосипеде.

Прежде всего научили детей садиться на велосипед и сходить с него. Объяснили, что встать надо с левой стороны,

взяться обеими руками за руль, правую ногу, слегка согнутую в колене, перенести через седло и поставить на правую педаль. Сидеть прямо, немного наклонясь вперед, руль держать без напряжения, смотреть вперед на дорожку.

При обучении этому навыку использовали подводящие упражнения: держась за руль, поставить левую ногу на левую педаль, находящуюся в нижнем положении, и, отталкиваясь правой ногой, проехать немного, сохраняя равновесие. Обращали внимание детей на необходимость интенсивного толчка правой ногой. Затем отрабатывался перенос ноги через седло во время движения. Воспитатель держит велосипед за руль, а ребенок упражняется в переносе ноги. Этот навык особенно быстро осваивали те, кто умел кататься на самокате.

Детям непросто было научиться вращать педали, поначалу ноги соскальзывали с них, а руки инстинктивно сильно сжимали руль. Чтобы облегчить детям освоение этого навыка, воспитатель должен придерживать велосипед сзади, чтобы ребенок, не боясь упасть, одновременно управлял рулем и нажимал на педали. Вместе с тем целесообразно дать ребенку возможность проявить настойчивость. Чтобы дети лучше и быстрее научились вращать педали, использовались дополнительные упражнения на специальном тренажере, а также упражнения с палкой и мячом (катание стопами ног для их развития).

Для лучшего освоения основных приемов катания на велосипеде использовался и такой прием: воспитатель левой рукой поддерживает руль, а правой — седло сзади и ведет велосипед по прямой вместе с сидящим на нем ребенком, который старается равномерно нажимать на педали передней частью ступни. Когда дети научатся управлять велосипедом, надо научить их устойчиво сидеть на нем во время движения, сохраняя равновесие. Целесообразно использовать такой прием. Воспитатель говорит: «Сейчас я проверю, правильно ли ты сидишь», — берет велосипед за руль и седло и раскачивает его влево и вправо. Это помогает детям преодолеть чувство страха и научиться сохранять равновесие в движении.

Следующий этап — научить детей тормозить. Это может показать ребенок, который уже хорошо овладел торможением. А воспитатель должен объяснить, как это делать: придать педали горизонтальное положение, не крутить ее, а с силой нажать на нее назад.

Для совершенствования умения останавливаться и тор-

мозить предлагаются специальные упражнения: останавливаться по сигналам — слуховому (команда взрослого, свисток), зрительному (поднятый флажок, палочка регулировщика, красный свет) и т. д.

Затем учили детей ездить по прямой, делать повороты направо и налево, кататься «змейкой» по кругу, восьмеркой, «змейкой» по узкой дорожке (шириной 15 см, длиной 5 м), управлять велосипедом одной рукой, выполняя разные задания: «Позвони в колокольчик», «Сними ленту», «Прокатись между кубами» и т. д. Езду по прямой дорожке постепенно усложняли, добиваясь того, чтобы дети научились ехать точно по выбранному или заданному пути. Затем отрабатывали упражнения: проехать по мостику, в ворота (ширина 75—60 см).

Когда дети научатся ездить по дорожке, по кругу, «змейкой», по восьмерке, надо тренировать их в выполнении этих упражнений одновременно всей группой, что от детей требует умения согласовывать движения. Целесообразно включать такие упражнения, как: ездить по два-три человека со сменой ведущего, управлять велосипедом одной рукой, а другой — выполнять разные движения (поднять руку вверх, отвести ее в сторону). Эти упражнения осваиваются детьми с трудом, но уметь выполнять их необходимо. Такие движения можно использовать для сигнализации о своих дальнейших действиях: например, отведенная в сторону левая рука означает поворот налево, а поднятая вверх правая рука — остановку и т. д.

При обучении езде на велосипеде широко используются игры и соревнования, например игры на правила уличного движения, игровые задания: «попади в цель», «остановись, когда я подниму красный флажок», «прокатись в ворота и позвони в погремушку», «прокатись и не задень погремушку», «кто больше собьет мячей», «прокатись между кубами» и т. д.

Это развивает у детей интерес, вызывает стремление лучше выполнить действие, дисциплинирует. Езда на велосипеде включается в сценарии праздников, вечеров досуга, физкультурных занятий (приложение 1).

Езда на велосипеде в сочетании с закаливающими процедурами и двигательными упражнениями способствует укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости, гармоничному физическому развитию.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ ВЫРАСТАЙ»

Дети выходят на площадку с флажками в руках, выполняют перестроения и встают в четыре колонны.

Ведущий. На спортивную площадку
Приглашаем, дети, вас.
Праздник спорта и здоровья
Начинаем мы сейчас.
1-й ребенок. У нас есть друг веселый,
Всех сильнее он,
Он с утра приходит в садик
И на стадион.
2-й ребенок. Зовут его мальчишки —
Мальчики. Спорт!
3-й ребенок. Зовут его девчонки —
Девочки. Спорт!
4-й ребенок. Он смелый и упорный,
Он ловкий и задорный —
Все. Мой товарищ — спорт!
5-й ребенок. Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!

Все поют песню «Физкульт-ура!» Ю. Чичкова.

Ведущий. Каждый день у нас, ребята...
Дети. Каждый день!
Ведущий. Начинается с зарядки!
Дети. Каждый день!
Ведущий. Даже утром самым хмурым...
Дети. Каждый день!
Ведущий. Веселит нас физкультура!
Дети. Каждый день!
Ведущий. И, конечно, очень важно...
Дети. Каждый день!
Ведущий. Чтоб зарядку делал каждый!
Дети. Каждый день!

Дети выполняют упражнения с флажками.

Ведущий. В наших спортивных соревнованиях участвуют две команды: команда мальчиков («Спутник») и команда девочек («Ракета»).

Команды выстраиваются друг против друга.

Капитан «Спутника». Мы приветствуем команду «Ракета».
Желаем полететь на другую планету.

Команда мальчиков. Захватить с собой храбрость и смелость
И в игре показать умелость.

Капитан «Ракеты». А вам, наш «Спутник» дорогой,
Желаем от души,
Чтоб результаты ваши все
Были хороши.

Команда девочек. Чтоб не знали сегодня усталости
И доставили всем много радости.

Ведущий. Вот и встретились наши команды.
Начинается разминка,
Обруч нам необходим,
Поиграем, дети, с ним.

1. Игра «Пролезь в обруч и передай другому».

2. Игра-эстафета на велосипеде. Дети разбиваются на команды из четырех человек. Нужно проехать «змейкой» между кубами вперед и обратно, велосипед передать другому члену команды и т. д. Команда, быстрее всех выполнившая задание, получает флажок.

3. Игра «Чья команда больше загонит в ворота мячей?». Ворота делают из кустов. По сигналу двое едут на велосипеде и ногой загоняют в ворота мячи: по второму сигналу — останавливаются.

Ведущий. А теперь проведем соревнование-автогонку, победит тот, у кого самые ловкие руки.

Для этой игры нужны четыре машинки с веревочками, свободные концы которых прикреплены к палочкам. По сигналу воспитателя ребята начинают наматывать веревочки на палочки. Чья машинка быстрее подъедет, тот и выигрывает — получает флажок.

Голос. Поросятки, на зарядку!
На зарядку, поросятки!

Выбегают три поросенка и делают зарядку.

1-й поросенок. Руки в стороны, к плечам.
Руки в стороны, к плечам.

2-й поросенок. Присесть, руки на пояс, встать.
Присесть, руки на пол, встать.

3-й поросенок. Руки на пояс, подняты вверх.
На пояс, опусти вниз.

После этого поросята берут велосипеды: один едет по кругу, второй — восьмеркой, третий — змейкой.

Выбегает волк, хватает одного поросенка, оба падают.

Поросенок. Помогите!

Поросята освобождают его, волк просит пощады и, хромая, убегает.

Поросята. Чтобы волка не бояться,
Надо спортом заниматься!

Предлагают детям игру «Пролезь в туннель» (из обручей). Играют две команды по пять человек. Выигравшая команда получает флажок.

На велосипеде въезжает Карлсон.

Карлсон. Я детишек знаю тыщу.
Я любитель плюшек и конфет.
Лучшего приятеля не сыщешь,
Обойди хоть целый свет.
К вам, друзья, на представленье
Я примчался, чуть дыша.
Вам привез привет и поздравленья
От себя и Малыша.
А сейчас, ребята, вам вопрос задам:
Вы здоровы?

Дети. Да, здоровы!

Карлсон. К новому конкурсу готовы?

Дети. Да, готовы!

Несколько пар детей получают задание: проехать на велосипеде по прямой как можно быстрее. Победившие награждаются флажком.

Карлсон. Молодцы ребята!
Сильные, умелые,
Дружные, веселые,
Быстрые и смелые.

Вручает всем детям медали. Под марш проходит с детьми по площадке, прощается и уходит.

Приложение 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Задачи. Совершенствовать умение детей ездить тройками по прямой, с перестроением по одному кругу; восьмеркой, змейкой, по узкой дорожке. Проверить, как дети усвоили навык управления велосипедом одной рукой. Научить быстро останавливаться, тормозить по различным сигналам. Воспитывать у детей волю, собранность, внимание, научить координации движений.

Оборудование. Велосипеды «Космос», велотрек (асфальтированная площадка с указательными знаками).

Ход заиятия

Воспитатель. А сейчас, ребята, вам
Я одии вопрос задам:
Школу юиых космоиавтов
Собираются открыть.
Вы хотели бы, ребята,
В эту школу поступить?

Дети. Да!

Воспитатель. Очеиь рада, ио сиачала,
Говоря без лишиих слов,
Одиого желаиья мало —
Каждый должеи быть здоров!
Ну а все ли вы здоровы?

Дети. Все здоровы, все здоровы!

Воспитатель. А к проверке все готовы?

Дети. Да, готовы!

Приходит доктор и проводит вместе с детьми размиику, предварительио объясиив и показав все движеиия.

1. «Мельиица».

И. п.: стоя руки вииз. Перед собой 4 круговых движеиия прямыми руками, опустить руки (2 раза). Дыхаиие произвольиое.

2. Наклоны в стороиы.

И. п.: иоги иа шириие плеч, руки за головой. Наклоииться вправо, влево (вдох), прииять и. п. (выдох) (4 раза).

3. «Обхвати колеии».

И. п.: иоги вместе, руки вииз. Присесть, согиуть колеии, обхватить их руками, прииять и. п. (5 раз).

Доктор. Да, осмотром я доволеи:
Из ребят иикто ие болен.
Каждый весел и здоров
И к заиятиям готов!

Воспитатель. Иачииаем подготовку!
Выходи иа треиировку!

Воспитатель дает задаиие перестроиться в одиу колоииу и взять велосипеды.

Дети выполияют следующие упражиеиия:

1. Езда по кругу друг за другом (2 круга, 200 м).

2. Езда по прямой тройками и перестраиваиие в одиу колоииу (100 м).

3. Езда по кругу (1 круг, 100 м); дополиительиое задаиие: управлять велосипедом одиой рукой (другую подиять).

4. Езда восьмеркой, змейкой, по малому кругу (1 раз, 50 м).

5. Езда по узкой дорожке шириной 15 см.

Выполнив эти упражнения, дети должны правильно поставить велосипеды и сесть.

Затем проводятся игры на велосипедах.

1. «Кто первый прилетит на Луну?» Велосипеды украшаются изображениями ракеты; на финише — изображение Луны; дети должны проехать по большому кругу, потом по дорожке, не задев звезду, потом проехать через ворота из кубов и первыми доставить на Луну вымпел.

2. «Тренировка футболистов». Кто, катаясь на велосипеде, собьет больше мячей?

3. «Остановка по сигналу». Кто остановится точно по сигналу (поднятая вверх правая рука воспитателя)?

В конце занятия воспитатель поздравляет детей и раздает награды.

Т. В. Герасимова,
воспитатель яслей-сада № 102
г. Пермь

НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

В последние десятилетия отмечается значительное снижение двигательной активности детей. Гиподинамия в детском возрасте приводит к снижению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие детей. Мы на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежелании принимать участие в подвижных играх.

Понимая важность этой проблемы и проанализировав состояние физического воспитания детей в группе, мы поставили перед собой задачи: повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности; увеличить их двигательную активность; поднять эмоциональный настрой на физкультурных занятиях; привлечь родителей к решению этих проблем.

Был намечен следующий план:

1. Повысить моторную плотность физкультурных занятий, улучшить методику их проведения.

2. Чередовать различные виды деятельности детей, направляя их интересы.

3. Работать над организацией самостоятельной двигательной деятельности детей.

4. Более рационально использовать на физкультурных занятиях стандартное оборудование.

5. Изготовить силами воспитателей и родителей для занятий и самостоятельной двигательной деятельности нестандартное оборудование.

В реализации этих задач особое значение придается использованию нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет более быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки, способствует повышению интереса к физкультурным занятиям.

Мы подготовили чертежи и рисунки малогабаритного и универсального нестандартного оборудования из поролона, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени и которое можно использовать и в помещении, и на улице.

Зная, что положительных результатов можно добиться, лишь сделав своими союзниками родителей, мы постарались вызвать у них интерес к физическому воспитанию и укреплению здоровья своих детей. Дав родителям возможность сравнить два физкультурных занятия — с использованием стандартного и нестандартного оборудования, мы постарались доказать, насколько у детей повышается интерес к выполнению основных движений и упражнений при использовании нестандартных дорожек-брусков, дорожек-лесенок, дорожек-змеек и т. д. Детей привлекают необычные формы и красочность такого оборудования, что способствует высокому эмоциональному тонусу во время занятий.

На родительском собрании, посвященном вопросам физического воспитания, родителям были показаны чертежи-схемы и рисунки нестандартного оборудования. Большинство родителей вначале отнеслись к этой идее без энтузиазма, и только две семьи заинтересовались нестандартным оборудованием и изготовили его по нашим чертежам для занятий дома. Результаты не замедлили сказаться: родители отмечали повышенный интерес детей к утренней гимнастике, их желание использовать это оборудование в подвижных играх не только дома, но и во дворе, вместе со сверстниками.

Мы предложили этим родителям поделиться опытом изготовления и применения нестандартного оборудования в домашних условиях. Наглядный пример убедил большинство взрослых в необходимости его использования в детском саду и дома. Родители помогли приобрести поролон, изго-

товили своими руками дорожку-лабиринт, маты-мишени, дуги для прокатывания мячей, несколько сюжетных дорожек. С их помощью был оформлен физкультурный уголок, который постоянно пополняется: в нем появились объемная кукла для показа отдельных упражнений и проведения подвижных игр, черепаха для лазания, большой мяч, маты-мишени, дорожка-змейка, дорожка-лесенка, дорожка-брусок (из поролона), дорожка-следы, ребристая доска (из клеенки).

В нашем коллективе прошел смотр-конкурс, в котором приняли участие все группы: было представлено большое количество разнообразного эстетически привлекательного нестандартного физкультурного оборудования.

На родительской конференции были подведены итоги совместной работы по повышению двигательной активности детей, представлена выставка нестандартного оборудования. Родители получили рекомендации по его изготовлению в домашних условиях, каждой семье было предложено выполнить 2—3 вида, проявив изобретательность и фантазию.

Мы также активно используем естественное природное окружение. Во время прогулок по лесу, лугу, к реке, учитывая индивидуальные особенности детей, стараемся их заинтересовать, подбирая упражнения с использованием предметов природного окружения, усложняем упражнения по мере их усвоения, стремимся научить детей выполнять разные виды движений.

Зимой для развития двигательных навыков детей используются специально для этого выполненные постройки: дракон — для подлезания и перелезания, лев — для лазания, лисичка с обручем и мишень на стене веранды — для метания, ледяные дорожки — для скольжения.

Мы учим детей таким упражнениям: осторожно пройти по чистому снегу след в след, сохраняя равновесие (игра «Следопыты»); прыгать по снегу след в след, отталкиваясь одной или двумя ногами; пройти по снежному валу, выполняя разные задания. По мере усвоения дети выполняют эти упражнения быстро и энергично.

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить положительные результаты: возросший интерес детей к разным видам движений, изобретательность в самостоятельной двигательной деятельности, значительное повышение эмоционального тонуса на физкультурных занятиях, стремление к достижению более высоких спортивных результатов. Благодаря рациональному использованию

обычного стандартного и нестандартного оборудования значительно увеличилась моторная плотность физкультурных занятий (до 80—90%).

Все дети в группе освоили основные виды ходьбы, бега, ползания, лазания, упражнений в равновесии, бросания, ловли и метания мячей. Двадцать пять детей из двадцати восьми выполнили нормативы бега: пробежали 30 м за 8—8,5 с. Двадцать шесть детей справились с программными требованиями по прыжкам в длину с места (80—90 см) и в длину с разбега (100—140 см).

Все это — лишь начало большой и серьезной работы по совершенствованию нестандартного оборудования, изобретению его новых видов, разработке конспектов физкультурных занятий и игр с использованием нестандартного оборудования.

Приложение 1

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Попади в фигуру

Детей делят на две равные группы и выстраивают в шеренгу на расстоянии 1,5—2 м. Перед каждой шеренгой проводят черту. На расстоянии 5—10 шагов от нее (в зависимости от умения детей попадать в цель) воспитатель провозит на санках фигуру зайца, дети поочередно бросают в нее снежками. Выигрывает тот, кто большее число раз попадет в фигуру.

Правила игры. 1. Снежки надо бросать, не выходя за черту. 2. Каждый участник игры бросает по два снежка.

Примечание. Санки сначала провозят медленно — потом быстрее.

Попади мячом

Играющие встают в круг, расстояние между ними — 2—3 шага. Очерчивается круг, в середине которого находится водящий.

Стоящие по кругу дети, не выходя за линию, бросают небольшой поролоновый мяч в водящего, стараясь попасть в него. Водящий, бегая внутри круга, увертывается от мяча. Ребенок, попавший в водящего, меняется с ним местом.

П р а в и л а и г р ы. 1. Играющим нельзя переступать за черту. 2. Мяч берет тот ребенок, к которому он летит или катится. 3. Бросать мяч можно только ниже колен. 4. Если водящий поймает мяч, это за попадание не считается.

П р и м е ч а н и е. Игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (6—8 человек).

Кольцеброс

В качестве напольного кольцеброса используется фигура зайца. Кольца делают из фанеры (диаметр 18—20 см, ширина 2 см). Количество колец любое.

Играющие договариваются о количестве колец, которое каждый из них будет набрасывать, становятся на определенное расстояние (сначала — 1 м, затем постепенно увеличиваем до 3 м) от кольцеброса и набрасывают на него (на уши зайца) по одному все кольца.

П р и м е ч а н и е. При набрасывании колец корпус должен быть слегка наклонен вперед.

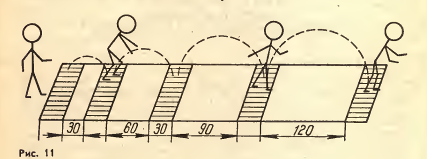


Рис. 11

Прыжки по полоскам

Каждая последующая полоска находится на все большем расстоянии от предыдущей. За прыжок на первую полосу — 1 очко, с первой на вторую — 2 очка и т. д. (рис. 11).

Оборудование: дорожка-лесенка; ступеньки, сделанные из поролона (см. приложение 4), крепятся с двух сторон на шнуры. Крепление подвижное, позволяющее менять расстояние между ступеньками.

Не промахнись!

Дети охотно играют в эту игру в лесу или в парке. У каждого ребенка по 10 еловых шишек.

Задание: меньшим числом бросков сбить картонную фигурку, установленную на пенек.

Кто дальше бросит?

Дети с прутиками, к одному концу которых привязаны бумажные ленточки разных цветов, встают в ряд. Кто дальше забросит свое «копье»?

Кто выше бросит?

В лесу или парке находят три растущих рядом деревца: низкое, повыше, еще повыше. Перебросивший шишку через первое деревце получает 1 очко, через второе — 3, через третье — 5 очков. Бросать шишки надо по очереди.

Кто выше прыгнет?

Две веточки воткнуть в землю и положить на них хворостинку. Задание: разбежавшись, прыгнуть через нее так, чтобы не задеть; потом положить хворостинку повыше и прыгнуть еще раз. Кто прыгнет выше всех?

Примечание. Можно прыгать и через две пары веток. Кто быстрее добежит до края поляны, перепрыгивая через хворостинки?

Прыгни с пенька в кружок

Около пня выкладываем из шишек три кружочка. Один — близко, другой — подальше, третий — еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

Найди россыпи самоцветов

Перед началом игры воспитатель рассказывает о том, что геологи нашли россыпи камней-самоцветов в горах Урала, и предлагает детям отправиться на поиски сокровищ.

Готовясь к проведению игры, воспитатель прячет маленькие камушки, обернутые в яркие разноцветные конфетные обертки, в разных местах маршрута, по которому пойдут дети: в начале пути несколько самоцветов; потом по одному камешку через каждые 5—8 шагов (всего 20—25 самоцветов), затем на двух тропинках (влево и вправо от маршрута) по нескольку камешков через 5 шагов, 3 шага, 1 шаг, а в конце тропинок — целые россыпи (на берегу, на дне прозрачного лесного ручейка, у корней ели и т. д.).

Начиная игру, воспитатель обращает внимание детей на первый цветной камешек. Далее дети идут на поиски самостоятельно. Когда тропинка раздваивается, они делятся на две группы. Чья группа первой найдет россыпи самоцветов? Сколько камешков соберет каждый?

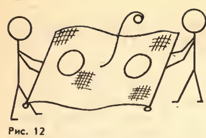


Рис. 12

Кто иаберет больше очков?

Из куска материи сделать гамачок (рис. 12), вырезать в ием два круглых отверстия, в середиие иа веревочке прикрепить мячик из поролона, а к боковым стороиам гамачка пришить палочки, чтобы удобиее было его держать. Играть можио вдвоем. Кто попадет мячиком в отверстие сопериика, получит одно очко.

Через барьерчики

Ставится друг за другом 5—6 барьерчиков из рогулек и хворостииок высотой 30—40 см иа расстоянии примерио одиого шага. Дети прыгают по очереди иа двух ногах через барьерчики. Сначала — с остаиовками между прыжками, затем — без остановок. Высоту барьерчиков постепеиио увеличивают. Кто перепрыгиет самые высокие барьеры?

Прыгуиы — лесовики

На прогулку в лес берут зараиее приготовлеииый прочиый и легкий шест длиной до 1,5 м. Дети прыгают — сначала без разбега, а потом с разбега — через каиаву, опираясь иа шест.

Приложение 2

КОНСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Занятие 1.

Программое содержаиие. Научить детей метать в вертикальиую цель; упражиять в прыжках в высоту с места через шиур; закрепить умеиие ползать на четвереньках змейкой между брусками; закрепить ходьбу с высоко подиятыми коленями, через препятствия; упражиять в беге по брускам дорожки-лесеики и в беге с увертываннем; развивать ловкость, организованиюсть, выдержку.

Пособия. Дорожка-лесеика, веревка (шиур), мячи, матымишеии.

Ход занятия

Вводная часть

1. Построение в колонну.
2. Ходьба с высоко поднятыми коленями, перешагивание через бруски дорожки-лесенки.
3. Ходьба на наружных сторонах стоп.
4. Бег по брускам дорожки-лесенки.
5. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой или шнуром

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, ноги вместе, веревка в обеих руках.
   1) Веревку поднять вверх, отставив правую ногу назад на носок.
   2) Вернуться в н. п. (затем то же, но отставив левую ногу, 6—8 раз).
2. И. п.: стоя ноги врозь, веревка в обеих руках.
   1) Поднять веревку вверх.
   2) Наклониться вниз, коснуться пола.
   3) Выпрямиться, поднять веревку вверх.
   4) Вернуться в н. п. (7 раз).
3. И. п.: основная стойка, веревка натянута обеими руками у груди.
   1)—2) Присесть, веревку вынести вперед.
   3)—4) Вернуться в н. п. (6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, веревка внизу хватом сверху.
   1) Поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги.
   2) Вернуться в и. п. (то же влево, 8 раз).
5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.
   1) Вынести веревку вперед и вверх.
   2) Вернуться в н. п. (6 раз).
6. И. п.: основная стойка, веревка внизу.
   1) Согнуть правую ногу, положить веревку на колено.
   2) Вернуться в н. п. (то же левой ногой, 8 раз).
7. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу.
   Прыжки через веревку правым и левым боком в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (4 раза).

Основные виды движений

1. Ползание на четвереньках змейкой между брусками дорожки-лесенки, приподнятой над полом, ползание всей группой.

2. Прыжки в высоту с места через шнур, приподнятый над полом на 25—30 см (выполняется поточно или по 2—3 человека).

3. Метание мячей в вертикальную цель (маты-мишени) с расстояния 3—4 м (выполняется одновременно).

Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Варианты: «Найди и промолчи», «Найти предмет по схеме».

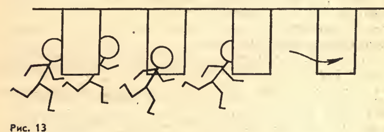


Рис. 13

Занятие 2

Программное содержание. Научить детей катать мяч в паре из положения сидя и стоя через ворота из брусков; упражнять в прыжках с разбега, с перебрасыванием мяча через шнур поочередно правой и левой рукой; закрепить умение подлезать под дугу правым боком, ползать на четвереньках по дорожке-бруску; упражнять в беге змейкой между брусками дорожки-лесенки и в беге с увертыванием; развивать ловкость и выдержку.

Пособия. Поролоновые мячи диаметром 8—10 см, дорожка-лесенка в вертикальном положении, дорожка-брусок (2 штуки), шнур.

Ход занятия

Вводная часть

1. Построение в колонну.
2. Ходьба на носках и пятках врассыпную в чередовании с обычной ходьбой.
3. Бег змейкой между брусками дорожки-лесенки (рис. 13). Перестроение в две колонны.
4. Ползание на четвереньках по дорожке-бруску.
5. Построение в четыре колонны.

Общеразвивающие упражнения с мячами

1. И. п.: мяч в правой руке.
   1) Руки в стороны.
   2) Руки вверх, переложить мяч в левую руку.
   3) Руки в стороны.

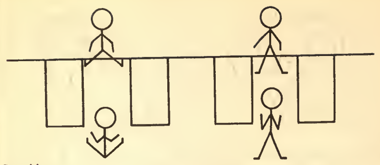


Рис. 14

4) Вернуться в и. п. (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1) Руки в стороны.

2) Наклониться вперед, коснуться мячом носка правой ноги.

3) Выпрямиться, переложить мяч в другую руку (то же, касаясь мячом носка левой ноги, 6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.

1) Поворот вправо, коснуться мячом пятки правой ноги.

2) Вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку (то же с поворотом влево, 6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.

1)—2) Присесть, мяч вперед.

3)—4) Выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1)—2) Поднять прямые ноги вверх и вперед, коснуться мячом носков ног.

3)—4) Вернуться в и. п. (6—8 раз).

6. И. п.: руки держать свободно. Мяч лежит на полу.

Прыжки двумя ногами вокруг мяча в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг мяча в другую сторону.

Основные виды движений

1. Катание мячей в парах сквозь ворота из брусков дорожки-лесенки из положения сидя и стоя (рис. 14).

2. Прыжки с разбега (подгруппой). Перебрасывание мяча через шнур поочередно левой и правой рукой (фронтально).

3. Ходьба с подлезанием под дугу правым боком (рис. 15). Дуга устанавливается на дорожке (коврик, поролон).

Подвижная игра «Ловишки»

Дети строятся в две шеренги, расстояние между которы-

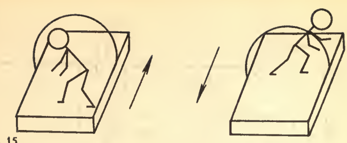


Рис. 15

ми 3—4 шага. Каждый намечает того, кого он будет ловить. По сигналу воспитателя: «Беги!» — дети из первой шеренги убегают, а дети из второй догоняют их. Затем дети меняются ролями.

Игра «Найди и промолчи»

Занятие 3

Программное содержание. Учить детей ползать на четвереньках, толкая мяч головой; закреплять умение прыгать на двух ногах, спрыгивая с дорожки и запрыгивая на нее с продвижением вперед; упражнять в равновесии, в ходьбе по дорожке-бруску приставным шагом правым и левым боком; упражнять в беге с увертыванием; развивать ловкость, выдержку.

Пособия. Дорожка-брусок, дорожка-лесенка, дорожка-змейка, обручи, кубы.

Ход занятия

Вводная часть

1. Построение в колонну.
2. Ходьба обычная вдоль стен зала с поворотом.
3. Ходьба по дорожке-бруску приставным шагом правым и левым боком.
4. Бег обычный с прыжками на двух ногах с продвижением вперед по дорожке-бруску.
5. Построение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. И. п.: основная стойка, обруч в правой руке.
   1) Обруч маховым движением вперед.
   2) Обруч назад.
   3) Обруч вперед.
   4) Переложить обруч в левую руку (повторить то же с обручем в левой руке, 6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1)—2) Наклониться вперед, положить обруч на пол.

3)—4) Выпрямиться, руки на поясе.

5)—6) Наклониться вперед, взять обруч.

7)—8) Вернуться в и. п. (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1) Поднять обруч вверх.

2) Наклониться вправо.

3) Выпрямиться.

4) Вернуться в и. п. (повторить то же, но наклоняясь влево, 6 раз).

4. И. п.: основная стойка, обруч внизу.

1)—2) Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые.

3)—4) Вернуться в и. п. (6 раз).

5. И. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками.

1)—2) Поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок.

3)—4) Вернуться в и. п. (повторить то же, отставляя левую ногу, 6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед обручем, обруч на полу.

Прыжки в обруч и из обруча на счет воспитателя (16—20 раз).

Основные виды движений

1. Упражнение в равновесии — ходьба по дорожке-змейке с перешагиванием через кубы (фронтально).

2. Ползание на четвереньках с толканием мяча головой в пролеты между брусками дорожки-лесенки (расстояние — 3—4 м), после выполнения движения поднимание мяча над головой.

3. Спрыгивание с дорожки и запрыгивание на нее (подгруппой, поточным способом).

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Игра «Найди и промолчи».

Приложение 3

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИРОДНОГО ОКРУЖЕНИЯ

Трава. Ходить по лужайке, высоко поднимая ноги, стараясь перешагивать через высокую траву, не задевая

ее; бегать по лужайке, перепрыгнвая через высокую траву; подпрыгнвать выше травы.

Кусты. Бегать между кустами; прнгнувшись, пробежать за кустамн так, чтобы другие детн не заметнли.

Горка. Вбегать на горку и сбегать с нее; вползать иа горку иа четвереньках, опираясь на колеии и помогая руками; сползать с горки на четвереиьках; вбегать иа горку мелким шагом, наступая на переднюю часть стопы, а сбегать размашистым широким шагом.

Тропинка. По очереди пробегать по тропинке 15—20 м, сначала наступая на корни деревьев, затем стараясь не наступать на иих; бегать по тропнике быстро, но так, чтобы ие хрустиула ни одна веточка.

Дерево. Переползти через поваленное дерево; взбираться по наклоиному дереву, опираясь на ступии н держась рукамн, спускаться; подпрыгивать иа двух иогах, стараясь одной или обеими руками достать до ветки; по очередн прыгать иа двух или одной иоге от дерева к дереву (кто сколько раз прыгнет до целн); подтянуться и зацепиться руками и ногами за дерево с тоиким стволом, в таком положеиии продвинуться вперед иа сколько хватит сил, повисиуть на руках, спрыгнуть.

Бревио. Пройти по бревну и спрыгиуть с него; по очереди перепрыгивать через очищеииое от сучьев бревно, опираясь о него рукамн (с места и с иебольшого разбега); разбежаться, иаступить ногой на бревнышко и перепрыгнуть через иего; взобраться на бревно н спрыгиуть: как можио дальше, в точио указаииое место, на пеиек; пройти по бревиу иа четвереньках, опираясь иа ступии и держась руками.

Шишки, камешки. Переступать с камия на камень; бросать шишки или камешки правой и левой рукой; стараясь попасть в цель (например, дерево); бросать камешкн в воду как можно дальше; прыгать через параллельиые полоски (3—4), выложеиные из шишек н расположеиные на одинаковом (60—80 см) расстояннн друг от друга (с остановкамн между полосками или без них); с указаниого воспитателем расстояния бросать шишки, стараясь попасть ими в пень (кто сколько раз попадет в цель); стараться камешками сбить уложеиные на пне шишки (выигрывает тот, кто сделает для этого наименьшее количество попыток); перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево; забрасывать шишки в подвешеииую на сучке корзинку (расстояние от земли постепеино увеличивать).

Пеиек. Спрыгивать с невысоких пеньков; влезать на

пенек, стоять на нем, сохраняя равновесие; перепрыгивать через небольшой пеиь; прыгать вокруг пенька иа одной и двух иогах.

К а н а в а. Прыгать с места и с разбега через неширокую канавку; перешагивать через иее; перебрасывать друг другу мяч через канавку.

П е с о к, в о д а. Бегать по рыхлому песку, по мелкой воде.

Приложение 4

НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ: МАТЕРИАЛ, СПОСОБ ИЗГОТОВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Д о р о ж к а - б р у с о к. Изготавливается из листа поролона толщиной 5—6 см, который разрезается на несколько полос в зависимости от шириины предполагаемой дорожки. Полосы обшиваются дерматином и соединяются. Можно использовать дорожки шириной 15 и 20 см, длииой 8 м.

Рекомендуемые упражнения: ходьба с различным положеиием рук; ходьба приставным шагом правым и левым боком; бег; прыжки на двух ногах на месте и с продвижеиием вперед путем спрыгивания с дорожки и запрыгиваиия иа нее; ползание на четвереньках; ходьба с подлезаиием под дугу; ходьба и бег змейкой между детскими стульями, устаиовленными на дорожке на расстоянии 1—1,5 м друг от друга.

Д о р о ж к а - л е с е и к а. Изготавливается из листа поролона, который разрезается на бруски шириной 15—20 см и длиной 50 см. Они обшиваются дерматином; на торцах дерматин сшивается так, чтобы сквозь иего можно было продеть шнур-амортизатор. Закрепив концы двух параллельных шнуров за крюки, на плинтусах противоположиых сторон зала, получаем дорожку-лесенку. Перемещением брусков по шнурам дорожку можно удлинять или укорачивать (рис. 16).

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег через препятствия с высоко подиятыми коленями; ходьба и бег по брускам; прыжки через бруски иа двух и на одной ноге; ходьба по шнуру-амортизатору с различным положением рук; ползание на четвереньках под низко натянутым шнуром; подлезание в ворота из брусков; катание мячей в парах через ворота из брусков.

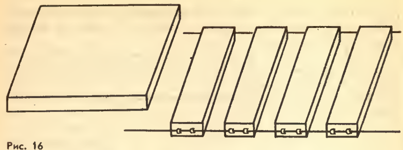


Рис. 16

Д о р о ж к а - з м е й к а. Вырезается нз лнста поролона н обшнвается дерматнном (шнрнна 18 см, высота 40 см, рнс. 17, *а*).

Рекомендуемые упражнения: аналогнчны тем, которые выполняются на дорожке-бруске.

М а т ы - м н ш е н н. Изготавлнваются в чехлах нз дерматнна, одна нз сторон разрнсована под мишень. Вешаются на шведскую стенку на крюкн.

Рекомендуемые упражнения: бросанне мяча в цель.

Д о р о ж к а н з о б р у ч е й. Обручн соеднннены между собой тонким шнуром. Дорожка легко трансформнруется в вертнкальную стенку. Для этого шнур-растяжку необходимо закрепнть на такой высоте, чтобы обручн стоялн на полу (рис. 17, *б*).

Рекомендуемые упражнения: ходьба н бег с высоко поднятымн коленямн; прыжки нз обруча в обруч на двух н одной ноге; метанне мешочков с песком в лежащне на полу обручи; подлезание под обручн; ходьба змейкой через обручн; ползание на четвереньках сквозь стенку обручей.

Ш н у р. Закрепляется на двух протнвоположных стенах зала.

Рекомендуемые упражнения: ходьба н бег по шнуру

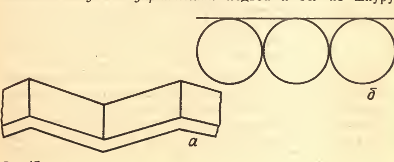


Рис. 17

различными способами и с разным положением рук; прыжки в длину с места через шнур; прыжки в высоту через шнур, поднятый над полом на высоту 30—40 см; прыжки с доставанием до шнура, растянутого на высоте чуть больше высоты поднятых рук, обеими руками и попеременно правой и левой; ходьба и бег змейкой между висящими на шнуре на одинаковом расстояиии друг от друга леиточками; катание мячей через ворота из лент (шнур опущен так, что концы лент касаются пола); подлезание и подползание под низко опущенный шнур; ходьба по дорожке из шнура.

Дорожка-следы. Изготавливается из клеенки или плотной однотонной ткаии. Следы в 1,5—2 раза больше размера детской стопы. Расстояние между следами и разворот стоп помогут определить медицинские работники.

Рекомендуемые упражнения: ходьба.

Ребристая доска. Изготавливается из двухслойной клеенки или плотиой ткаии. Между слоями на определенном расстоянии вшиваются деревянные палочки.

Рекомендуемые упражнения: ходьба.

Черепаха. Изготавливается из большого куска поролона. Отдельно вырезаются туловище, ноги и голова черепахи. Затем они сшиваются и обшиваются дерматином другого цвета.

Рекомендуемые упражнения: перелезания.

Машина, кошка. Изготавливаются из целого куска поролона. Обшиваются цветным дерматином или цветной клеенкой.

Рекомендуемые упражнения: перелезания.

Большой мяч. Изготавливается из целого куска поролона. Обшивается яркой клеенкой или цветным дерматином.

В. А. Котенева,
заведующая яслями-садом № 30
г. Чусовой

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Учитывая значимость разносторонней двигательиой активности детей, мы решили обучить их игровым действиям с мячом. Перед педагогами поставили задачу: научить всех детей владеть мячом, а воспитанников подготовительиой к школе группы играть в баскетбол. С этой целью разработали мероприятия, направленные на создание оптимальных условий для данной игры.

Провелн ряд консультаций для воспнтателей по теме «Обученне дошкольннков нгре в баскетбол», практнческие заиятня, которые вел учитель фнзкультуры.

Просмотрелн и обсуднли днафнльм «Баскетбол». Все воспнтатели нзучнли нмеющуюся методическую лнтературу по даиному вопросу.

В связи с тем, что наш детский сад новый, оборудовалн спортнвную площадку. Шефы помоглн нзготовить спортивный инвентарь: баскетбольные щнты, гимиастнческую стеику, мншенн для метання в цель, переносные стойкн с баскетбольнымн кольцамн.

Актнвное участие в оборудованнн спортнвиой площадкн прнняли и роднтели. Оии завезлн щебень, утрамбовалн его, затем засыпали площадку желтым песком, проложили беговую дорожку, выкопалн яму для прыжков, устаиовилн баскетбольные щнты, гнмнастическую стенку, мншенн для метания в цель, две стойкн для каиатов, дугн для подлезания, пнн и бревна для развитня равновесня, натяиули волейбольную сетку.

Воспнтателн подготовнли и провелн для роднтелей консультацнн по обучеиию детей элементам нгры в баскетбол н вариатнвиому обученню нгре. Миогне нз роднтелей нграли в баскетбол самн н охотно объясиялн н показывали детям стойку баскетболнста, отрабатывали веденне мяча. Эмоциональиость, динамнчиость, разнообразие действий н игровых ситуацнй в баскетболе прнвлекали детей.

Обучеине нгре началн с подготовнтельных упражненнй:

— ловля н передача мяча,

— веденне мяча иа месте, попеременно правой и левой рукамн;

— отработка прыжков в высоту с разбега;

— метание на расстоянне;

— разучнванне подвижных игр с мячом (по пособню Э. И. Адашкявнчене «Баскетбол для дошкольннков»).

Затем разработалн снстему фнзкультуриых занятий, включая в них подводящие упражнения к нгре в баскетбол.

Как предлагают А. В. Кеиемаи н Д. В. Хухлаева в кннге «Теорня н методика фнзнческого воспнтания детей дошкольного возраста», проводнлн поэтапное формирование нгровых уменнй н иавыков. Вначале познакомнли детей со структурой прыжка в целом. (При этом мы акцентнровали винманне на энергнчном равиоускореином разбеге с сильным отталкнваиием, взмахом рукн, подтягнванием коленей к животу во время полета.) А затем научнлн их мягко прнземляться на обе иогн. Для обучення метанню нспользовалн упражнения с со-

противлением и отягощением (набивные мячи массой до 1 кг).

Проводили также упражнения: предлагали детям разбиться на пары и встать у черты друг против друга на расстоянии 6—8 см, опереться ладонями, стараясь не уступать товарищу, не пускать его на свою сторону.

Для развития глазомера предлагали различные формы построения: на расстоянии одного шага друг от друга (2—3 шагов) давали задание определить на глаз, сколько шагов до линии и т. д. Затем проводили игры с передачей и ловлей мяча: «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Борьба за мяч» и т. д. При этом мы стремились к тому, чтобы детям понравилось занятие с мячом, чтобы они остались довольны игрой и хотели бы еще поиграть.

Малышей мы учили брать мяч на уровне груди обеими руками: пальцы расставлены, кисти лежат сзади-сбоку, мышцы рук расслаблены. Это упражнение полезно закреплять в играх: «Вызов номеров», «Обгони мяч» и т. д.

Очень важно научить детей принимать и в дальнейшем сохранять стойку баскетболиста, чтобы успешно выполнять любое действие с мячом. Необходимо также познакомить их с правилами игры в баскетбол. Мы предложили ребятам выучить их:

мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении;

ударять по мячу кулаком или ногой запрещается;

с мячом в руках можно сделать не более трех шагов, затем нужно выполнить передачу, бросок или ведение;

нельзя вести мяч двумя руками;

следует быстро занимать место для игры;

начинать, прекращать игру можно только по сигналу,

играть дружно, выручать товарища по команде.

На первых порах при передаче мяча большинство детей толкали его обеими руками, широко разводя локти в стороны. В процессе обучения мы напоминали, что локти надо опускать, а мяч бросать на уровне груди партнера, сопровождая его взглядом и руками. Познакомили ребят и с тем, как можно передавать мяч одной рукой. В таких случаях мяч бросают от плеча правой и левой рукой.

При обучении малышей игре в баскетбол необходимо учитывать индивидуальные особенности ребят, например: в игре «Мяч водящему», водящий выполняет более трудные задания, поэтому им назначали ребенка, который хорошо владеет мячом. Детям, которые не научились отбивать и водить мяч, мы давали задание провести его между поставленными кег-

лями, ие опрокидывая их. Подбор игр и упражиеиий с учетом возможностей каждого ребеика помог быстрому формироваиию иавыков владеиия мячом, общему развитию всех детей, как меиее подготовлеииых, так и более сильных.

Когда дети освоили осиовные элемеиты игры: ведеиие, передачу и броски мяча, мы предложили им выйти иа баскетбольную площадку. И здесь малыши стали допускать неожидаииые для иас ошибки: каждый стремился сам забросить мяч в корзииу, ие передавая его товарищу. Пришлось повторить еще раз правила и зиачительио расширить контакты детей со школьииками и родителями. Так, для показа игры пригласили школьииков, а судьей был учитель физкультуры. Надо было видеть, с каким азартом «болели» малыши, какая была обстаиовка в зале: если мяч попадал в кольцо — общее ликование и болельщиков и зрителей!

В дальиейшем иаши воспитаиники из подготовительиой к школе группы играли даже с учениками третьего класса, и иередко побеждали.

В процессе игры у ребят сформировались иавыки рациоиального примеиения различных способов ведеиия мяча, у иих развился глазомер, выработалось умеиие уступать друг другу. Оии иаучились коитролировать траекторию полета мяча. Под воздействием игры укрепился опорио-двигательиый аппарат малышей, сформировались иравствеиио-волевые качества. Улучшились бег, ходьба, прыжки, так как эти движеиия приходилось выполиять в постояиио измеияющейся обстаиовке.

Следовательио, обучеиие осиовиым приемам владения мячом в игровых условиях благоприятио сказалось иа физическом развитии иаших детей.

Приложение 1

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Цель. Закрепить правила игры, учить сочетать ведеиие, остаиовку и броски мяча в корзииу, согласовывать свои действия с действиями партиера, воспитывать коллективизм, ответствеииость и выдержку, желаиие играть мячом.

Иидивидуальиая работа. Следить, чтобы правильио прииимали стойку баскетболиста Игорь и Валя.

Оборудоваиие. Мяч, два вымпела, свисток, часы.

Х о д з а и я т и я

Дети выстраиваются в две колоииы и двигаются к баскетбольиому полю.

В е д у щ и й. Это чьи идут ребята?

Д е т и. Это наши дошколята.
В е д у щ и й. Раз, два.
Д е т и. Вейся флаг!
В е д у щ и й. Три, четыре.
Д е т и. Тверже шаг.
В е д у щ и й. Бодрые и смелые.
Д е т и. Сильные, умелые.
В е д у щ и й. Нет, наверно, в целом мире
Веселей, дружней ребят!

Дети выстраиваются около баскетбольных щитов. Выходят капитаны команд, обмениваются рукопожатием и вымпелами.

В о с п и т а т е л ь. Поиграй-ка, поиграй-ка,
Наш веселый стадион,
С физкультурой всех ребят
Навсегда подружит он.
Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Вожжи, обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет!
Будь здоров! Физкульт...

Д е т и. Привет!

В о с п и т а т е л ь. А сейчас игроки (перечисляет) остаются на поле, а запасные садятся. Вспомним правила игры в баскетбол.

Д е т и. Идти и бежать с мячом нужно не больше трех шагов. Мяч нужно вести или передавать партнеру, или бросать в кольцо. В игре нельзя толкаться, задевать друг друга.

В о с п и т а т е л ь. Правила знаете хорошо, а сейчас мы посмотрим, как вы будете применять их в игре. Ваша задача — забросить как можно больше мячей в корзину соперника.

По сигналу свистка команды разыгрывают мяч. Во время игры воспитатель следит за тем, чтобы дети не нарушали правила игры. Если видит, что кто-то устал, осуществляет замену. Когда мяч уйдет за боковую линию, проводится выбрасывание с того места, где он пересек линию, игроком противоположной команды.

В перерыве проводятся соревнования с мячом: передача мяча над головой, сбоку. Воспитатель анализирует, кто как играл, напоминает или спрашивает детей, какой должна быть поза баскетболиста, как вести мяч.

После перерыва проводится второй тайм.

По окончании игры команды выстраиваются. Воспитатель называет счет, вручает командам значки.

Дети. Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Ведущий. Закаляйся, детвора!
В добрый час!

Дети. Физкульт-ура!

Дети переодеваются и идут на прогулку.

Е. Г Исакова,
воспитатель яслей-сада № 23
г. Кизел

О НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ И МЕТОДИКЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Игры являются важным средством всестороннего развития и воспитания детей. Особое значение имеют народные подвижные игры, формирующие основные двигательные навыки, положительно влияющие на складывание личности подрастающего человека.

Критически проанализировав свою работу по использованию народных игр, мы убедились, что сами недостаточно хорошо их знаем, мало знакомы с методикой их проведения. Эффективному использованию народных подвижных игр мешает и недостаточное количество пособий для их организации.

Исходя из этого, мы поставили перед собой следующие задачи:

— повысить уровень своих знаний о народных подвижных играх и методике их использования;

— создать в группе необходимые условия для организации народных подвижных игр с детьми;

— вызвать у детей интерес к народным играм, научить самостоятельно их организовывать.

Свою работу начали с изучения методической литературы. Наряду с обсуждением методических новинок изучили подвижные игры народов СССР, их организацию.

Расширить и систематизировать знания о народных играх, понять их значение для всестороннего воспитания детей, определить способы их использования помогло изучение новейшей методической, а также специальной литературы, посвященной истории подвижных игр народов СССР.

Затем была начата работа по созданию условий для

проведения игр: с этой целью был переоборудован игровой уголок, продуман его эстетическое оформление, рациональность расположения игрового материала. Было решено по возможности шире использовать элементы народного творчества (например, плоскостную расписную лошадку, в седло которой можно поместить необходимые для народных игр атрибуты: флажки, шапочки, ленточки, платочки). В этой работе принимали участие воспитатели, сами дети и их родители. В результате было подготовлено все необходимое для проведения таких игр, как «В орла» (русская народная игра, Костромская область); «Бабки» (русская игра); «Жаворонок» (удмуртская игра); «Хромая лиса» (татарская игра); «Хромая ворона» (узбекская игра); «Грездес» (латвийская игра) и т. д.

Знакомство детей с подвижными народными играми начинается в средней группе.

Впервые, изучая с детьми ту или иную игру, мы рассказываем им, каким народом она была создана.

Выяснилось, что детям непросто передавать характерные для некоторых животных движения. Для этого мы старались побольше рассказать о повадках животных — персонажах игр, таких, как «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк» и т. д. Читали вслух сказки, народные потешки, вместе с детьми рассматривали картины и иллюстрации, смотрели диафильмы. Наблюдали за тем, как играют дети старших групп, проводили вечера народных подвижных игр. Вместе с детьми мастерили все необходимые атрибуты: клеили, вырезали, раскрашивали...

В старшей группе, разучивая с детьми игры, рассказывали о разных народах, населяющих нашу страну, знакомили с историей и традициями этих народов.

Народные подвижные игры выбирали в соответствии с теми задачами по физическому воспитанию, над которыми работали в данный момент и теми двигательными навыками, которыми дети уже овладели, а также в соответствии с рекомендациями программы и на основе принципа сходства используемой атрибутики или решаемых с помощью игр задач. Так, после знакомства с русской народной игрой «Бабки» ввели киргизскую народную игру «Ордо», затем дети начали осваивать «Городки», «В орла», а потом удмуртскую игру «Жаворонок». Во всех играх можно использовать биту, и все они способствуют совершенствованию метания. Содержание же игр разное, поэтому интерес к ним у детей не притупляется. Характерно, что некоторые игры организуются по инициативе самих детей.

Знакомство с народными играми расширяет кругозор детей, обогащает их словарь. Дети начинают активно употреблять такие слова, как *водящий, ведущий, считалка, сговорка,* особенно при распределении ролей и разделении на команды и звенья.

Интерес к народным играм формируется постепенно, поэтому целесообразно использовать самые разнообразные формы и приемы обучения им детей. Например, с удмуртской народной игрой «Горелки» детей познакомили после того, как они овладели аналогичной русской игрой. Удмуртские «Горелки» чуть сложнее русских, ибо они сопровождаются непременным атрибутом — расписным платочком. Такой, казалось бы, не очень значительный элемент новизны позволил довольно долго сохранять у детей интерес к «Горелкам».

Знакомство с русской народной игрой «Бабки» начали с рассматривания атрибутов, рассказали об истории этой игры и ее содержании, затем вместе с детьми наблюдали, как в «Бабки» играют первоклассники, обращая внимание на различные способы бросания биты. Предложили детям самим подобрать косточки необходимого размера и раскрасить их. Все это помогло вызвать у детей интерес к игре и желание быстрей овладеть ее правилами, усвоив которые дети играли в «Бабки» в свободное время и даже обучали этой игре других. Изучение же аналогичной киргизской народной игры «Ордо» значительно усовершенствовало умение детей применять бабки, регулировать направление и силу броска и в других игровых ситуациях.

В нашем городе проживает немало татар. Именно поэтому, рассказывая детям старших групп о народах СССР, мы большую часть времени посвятили этому народу, его истории, традициям. Прочитали несколько рассказов татарских писателей. Пригласили бабушку одного мальчика, у которой сохранился национальный костюм и которая хорошо знает татарский язык, помнит немало народных игр. После этого естественно, что дети с удовольствием разучили татарскую народную игру «Хромая лиса».

Одна из форм воспитания устойчивого интереса к народным играм — игры-путешествия в разные регионы нашей страны. Их проводят, когда запас знаний о народных играх разных республик достаточно широк. Дети во время этих игр-путешествий рассказывают о том, в какие игры им предложат играть в разных республиках, в какие игры они сами научили бы играть своих сверстников. Дети должны были правильно назвать игру, рассказать правила

ее проведения, прочнтать соответствующую считалку, ·сго-ворку. Ответы обсуждалнсь всемн детьмн, ианболее точные поощрялись: изваиииые игры тут же разыгрывалнсь.

Целесообразно проводить коикурс на лучшую считалку к игре, которая бы наиболее точно соответствовала ее сюжету, характеру персонажей, национальному своеобразню. Такие коикурсы позволяют обогащать зиания детей о иародных играх, воспитывают вкус, фаитазию, развнвают чувство ритма, столь необходимое в народных подвижных играх. Желая отличиться, детн просили воспитателей, роднтелей позиакомнть нх с новымн счнталками. Был оформлен альбом с самыми интереснымн и любимыми счнталками.

Большое виимание уделяется нспользованню в народных играх естественных матерналов: камешков, палочек, веточек, шишек, для чего органнзовалн прогулки на природу. Поощряется н использоваине атрнбутики народиых игр в свободиой деятельностн.

Очеиь нравятся детям вечера подвнжиых игр. В их подготовке, разработке сценариев и проведении участвовалн все дети. Обсуждалось, какне игры надо включнть, какне приготовнть атрибуты и костюмы. Все вместе оформлялн помещеине, рисовалн афншу-приглашеиие, пригласнтельиые билеты. Но в вечера подвижных нгр обязательно включалн и сюрпрнзы. Так, появлеине скоморохов на вечере русскнх народиых игр под названием «Ярмарка» (прнложение 1) было для детей неожнданным. Скоморохи, ролн которых нсполияли воспнтатели, неожиданностью своего появлеиня способствовалн поддержаиню высокого эмоциональиого иастроя детей.

Актнвиое использоваиие подвижных народиых игр способствует углублеиию знаний детей о народах иашей страиы, их традициях н быте. Дети с большим интересом иачниают относиться к своей историн, у ннх появляется желание узиать больше о людях других иациональиостей. Участие в народиых нграх воспитывает у детей и чувство коллективизма.

Приложение 1

ВЕЧЕР ПОДВИЖНЫХ ИГР «ЯРМАРКА»

Цель. Закрепление навыков нгры в русские народные игры: «Горелки», «Мешочек», «У медведя во бору», «Гусилебеди», «Золотые ворота». Развнтие увертливостн в беге,

умения действовать по сигналу воспитателя. Воспитание выдержки, внимания. Развитие интереса к русским народным играм.

Оборудование. Зонт с лентами, платочек, маски волка и гусей, мешочек, сумки для скоморохов.

Действующие лица. Два скомороха, медведь с поводырем.

Под песню «Разноцветные ярмарки» на сцене появляются дети и начинают кататься на карусели (взрослый стоит посредине зала с ярким зонтом, к которому привязаны ленты). Выбегают два скомороха.

Скоморохи. Здравствуйте, дети, здравствуйте, добры молодцы и красны девицы!

Дети. Здравствуйте!

1-й скоморох. Не хотите ль поиграть?

2-й скоморох. Свою удаль показать?

Ребенок. Отчего ж не поиграть?
Всегда мы играм рады!

Все. А будут ли награды?

1-й скоморох. А наградой будет смех
Дружный и веселый!

2-й скоморох. Прежде чем начать играть,
Будем дружно все считать!

Все. За морями, за горами,
За железными столбами
На пригорке — теремок,
На двери висит замок.
Ты за ключиком иди
И замочек отопри!

Все играют в игру «Гори, гори ясно» (Русские народные подвижные игры/Сост. М. Ф. Литвинова. — М., 1986. — С. 18).

1-й скоморох. Так играть умеет всяк,
А умеет ли вот так?

Все играют в игру «Мешочек» (там же, с. 56).

2-й скоморох. Посидите, отдохните
Да умом пошевелите:
«Я хозяин леса строгий,
Я зимою сплю в берлоге,
А всю зиму напролет
Снится мне душистый мед.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи?»

Все. Медведь.

Появляется поводырь с медведем.

Поводырь. Расступись, народ честной!
Идет медведюшка со мной!

Медведь кланяется.

Поводырь. Много знает он потех,
Будет шутка, будет смех!
Спой, медведюшка!

Дети вместе с поводырем просят медведя спеть. Медведь берет гармонь и начинает громко реветь, поводырь отступает назад, закрывая руками уши. Медведь продолжает играть и реветь, приближаясь к поводырю, отмахивающемуся от него. Потом поводырь забирает гармонь, медведь кланяется, пляшет вместе с детьми под русскую народную мелодию «Из-под дуба».

Поводырь. Ух, уморил! Ну-ка, Миша, отдохни!
Да немножечко вздремни!

Медведь играет в игру «У медведя во бору». Затем вместе с поводырем прощается и уходит.

1-й скоморох. Хоть сума моя проста,
С виду вроде бы пуста,
Ну-ка, Саша, подойди,
В сумку руку опусти.

Саша достает из сумки городки. Скоморох вызывает 2—3 ребят, предлагает им построить «ворота», «бочку», «колодец»: «Кто быстрей?»

2-й скоморох. Теперь, Света, подойди,
В сумку руку опусти!

1-й скоморох. Что за зверь, покажи,
Покажи и пословицу скажи!

Света. Волк каждый год линяет, а цвета не меняет.

2-й скоморох. У волка одна песенка. Какая, ребята?

Все. Пожалел волк кобылу: оставил хвост да гриву. Хвостом виляет, а зубы скалит.

1-й скоморох. Старинная пословица не мимо молвится.

Все играют в русскую народную игру «Гуси-лебеди».

1-й скоморох. Как у наших у ворот собирается народ.

Все играют в русскую народную игру «Золотые ворота» или «Солнце и месяц» (Русские народные подвижные игры/Сост. М. Ф. Литвинова. — М., 1986. — С. 18).

В конце игры, когда все дети разделятся на команды, скоморохи организуют конкурс на перетягивание (за руки, за веревки, за палки и т. д.).

Все. Золотые ворота пропускают не всегда.
Первый раз прощается, второй — запрещается.
А на третий раз не пропустим вас!

Скоморохи. Инцы-брынцы, балалайка,
Инцы-брынцы, поиграй-ка!
Инцы-брынцы, не хочу,
Инцы-брынцы, в круг пойду!

Звучит мелодия песни «Разноцветные ярмарки», все водят хоровод, держась за разноцветные ленты зонта-карусели.

1-й скоморох. Раз, два, подхватили!

2-й скоморох. Три, четыре, раскрутили!
Пять, шесть, семь, восемь,
С карусели слезть просим!

1-й скоморох. Молодцы у нас ребята!
Сильные, умелые, дружные
и смелые!

Оба скомороха. Расставаться нам пора,
Вспоминайте нас всегда!

Уходят под звуки веселой песни.

Примечание. Все игры, которые используются в вечере досуга, должны быть знакомы детям.

Приложение 2

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДОСУГА

Цель. Закрепление умения играть в народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Не попадись!», «Ключи», «Секрет», «Горелки», «Канатоходец», «Охота на тетерева», «Совушка». Развитие увертливости («Не попадись!»), легкости при беге («Ключи», «Совушка»). Развитие равновесия в ходьбе по канату с метанием в цель («Охота на тетерева») способом «из-за головы» одной рукой. Воспитание внимательности, быстроты реакции, интереса к играм народов СССР, умения пересказывать содержание и правила игры.

Оборудование. Кегля-стрелка, две бутафорские репки, расписной платочек, канат, шапочка тетерева, шапочка совы, бубен или свисток.

Дети с шарами вбегают в зал. Под музыку Ю. Чичкова «Родная песенка» выполняют упражнения с шарами.

Ведущий. Сегодня, дети, мы с вами поиграем в разные народные игры. Вы хотите поиграть, свою удаль показать? Наша первая игра — «Золотые ворота». Чья эта игра?

Дети. Русская народная.

Ведущий выбирает «ворота» с помощью кегли: на кого она покажет, тот и строит ворота. Игра повторяется дважды, используется сговорка по желанию детей.

В е д у щ и й. Послушайте слова и вспомните, о какой игре идет речь:

«Надо прыгать в круг из круга,
Не подталкивать друг друга,
А ловишке — не зевать
И кого-нибудь поймать!»

Проводится игра «Не попадись!». Ловишка назначается по желанию детей.

В е д у щ и й. «Посадил дед репку, и выросла она...»

Д е т и. «Большая, пребольшая!»

В е д у щ и й. Из какой сказки эти слова?

Д е т и. Из русской народной сказки «Репка».

В е д у щ и й. Но я вам не буду сказку рассказывать, а научу играть в народную игру «Репка».

Ведущий предлагает детям, разделенным на две команды, надеть на голову шапочки героев сказки. В центр помещения ставятся две бутафорские репки. Ведущий объясняет правила игры. По сигналу обе команды начинают выполнять одинаковые движения. Первым обегает репку дедка, потом берет за руку бабку, и они бегут вокруг репки вдвоем, затем берут за руку внучку и бегут втроем и т. д. Побеждает та команда, которая быстрей «вытянет репку». Детям разрешается «болеть» за товарищей, произносить «мо-лод-цы», подбадривать и т. д. После окончания игры ведущий спрашивает зрителей, понравилась ли им игра, а участников игры, что показалось им трудным при выполнении задания, уточняет название игры.

В е д у щ и й. А сейчас я прочитаю считалку, а вы скажете, к какой игре она подходит.

Раз, два, три, четыре, пять,
шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц,
Кто до месяца дойдет,
Ключом домик отомкнет.

В русскую народную игру «Ключи» играют дети, не принимавшие участия в «Репке».

В е д у щ и й. Вот предметы перед вами.
Для какой игры нужны?
Лучше думай и скажи...

Играют в «Секрет». Заранее готовят атрибуты, используемые в разных народных играх: расписной платочек («Горелки», удмуртская народная игра), канат («Канатоходец»,

узбекская иародиая игра), шапочку тетерева («Охота иа тетерева», литовская иародиая игра), шапочку совы («Совушка», русская иародиая игра).

Всем детям предлагается внимательио посмотреть иа эти предметы, вспомиить, в какой игре используется тот или иной предмет, иазвать ее, рассказать о правилах игры и подобрать соответствующую считалку. Ребеиок, точиее других ответивший иа все вопросы, назиачается ведущим. Все играют в выбраииую им игру.

О. Л. Новикова,
старший воспитатель яслей-сада № 377 г. Пермь

О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Решить вопросы всестороиией физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместиыми усилиями родителей и работииков дошкольиого учреждеиия. Координация воспитательиой работы, проводимой в семье и детском саду, одиа из важиейших задач педагогического коллектива.

Для этого иеобходимо:

— совершеиствовать воспитательио-образовательиую работу с детьми иа осиове «Программы воспитаиия и обучеиия в детском саду»;

— внедрять новые формы и методы работы с семьей;

— устаиавливать едииые требоваиия к процессу физического воспитаиия ребенка в семье и в детском саду;

— усиливать связь между повседиевиой воспитательио-образовательиой работой с детьми в детском саду и воспитаиием ребеика в семье, прежде всего путем различных поручеиий, задаиий, которые дети должиы выполиять дома вместе с родителями;

— использовать личиый пример взрослых члеиов семьи в физическом воспитаиии дошкольников;

— изучать положительиый опыт семейиого воспитаиия и пропагаидировать его среди родителей;

— строить всю работу иа осиове взаимопомощи педагогов и родителей.

Нами был составлеи перспективиый плаи работы, включающий различные ее формы для каждой категории работииков детского сада и родителей. Наряду с использо-

ванием традиционных форм работы (лекторий, консультация, собрание, день открытых дверей и т. д.) для оказания помощи родителям мы проводим практикум («Закаливание детского организма и профилактика нарушения осанки» — ноябрь), «Дни консультаций» («Адаптация», консультации специалистов — сентябрь, декабрь, март). Кроме того, практикуем такие нетрадиционные формы работы с семьей, как демонстрация опыта семейного воспитания на итоговой родительской конференции (май), проведение «Устного журнала» («Приобщайте детей к спорту» — декабрь), «Круглого стола» («Активный отдых в выходные дни» — апрель), «Семейных стартов» по разным видам спорта (февраль, апрель, май, июнь).

Составить перспективный план не столь трудно, важнее продумать, как его реализовать. В сентябре у нас проводится общее родительское собрание на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду». В октябре воспитатели проводят групповые собрания на эту же тему, на которых задачи конкретизируются с учетом возрастных особенностей детей. На этих собраниях врач рассказывает о физическом развитии детей и состоянии их здоровья, а старший воспитатель — о физической подготовленности на основании данных контрольно-учетных занятий. Это повышает эффективность совместного с родителями обсуждения общих для семьи и дошкольного учреждения проблем физического воспитания детей. Старшим воспитателем с врачом была разработана специальная анкета для родителей, позволяющая определить, как они понимают задачи физического воспитания, умеют ли организовать занятия спортом, создать для этого условия, выявить интересы детей.

В анкете 18 вопросов, сгруппированных в 5 блоков: I — информация о семье; II — наличие знаний, умений и навыков у родителей; III — условия для физического воспитания детей в семье; IV — виды деятельности ребенка дома после прихода из детского сада; V — уровень педагогической культуры родителей (см. приложение 1).

Анкетированием было охвачено 247 родителей с разным образовательным уровнем. Более 60% родителей раньше занимались спортом, многие имеют спортивные разряды. Самые распространенные виды спорта: лыжи, легкая атлетика, волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, плавание, велоспорт, но есть среди родителей и такие, кто занимался классической борьбой, тяжелой атлетикой, гиревым спортом, спортивной акробатикой, боксом, конькобежным спортом, пятиборьем, туризмом, шахматами, мотоспортом, спор-

тивной гимнастикой. Лишь немногие продолжают заниматься спортом в настоящее время: именно они стали нашими активными помощниками в организации дней здоровья, практикумов, конференций, походов в выходные дни.

Из анкет стало ясно, что всего несколько детей занимаются фигурным катанием в детской спортивной школе «Орленок», один ребенок ходит в секцию по легкой атлетике (не считая тех детей, которые занимаются плаванием, организованным детским садом).

Более половины опрошенных родителей (58%) ответили, что делают утреннюю гимнастику нерегулярно или совсем не делают ее.

Таким образом, в подавляющем большинстве родители не уделяют должного внимания физкультуре.

Данные анкеты показали также, что большая часть семей имеет мелкий спортивный инвентарь, велосипеды, самокаты, но лишь у немногих есть детские спортивные комплексы. В большинстве случаев это объясняется жилищными условиями. Мы решили помочь родителям в решении этой проблемы, для чего и объявили смотр-конкурс на изготовление таких спортивных комплектов, которые можно было бы разместить в малогабаритных квартирах.

Ответы на вопросы о соблюдении режима дня, о проведении закаливающих мероприятий показали, что родители не уделяют должного внимания этим столь важным для воспитания ребенка задачам. Только в 50% семей установлен режим дня, соблюдение которого ребенком контролируется. 69% родителей знают, как проводить закаливающие мероприятия, но 30% из них этим не занимаются. Ответы на вопрос: «Что мешает вам заниматься закаливанием детей?» — были такими: «Нет времени», «Нет условий», «Нет знаний».

В результате выяснилось, что многие дети не соблюдают режим дня (44% ответов), не занимаются закаливанием (48% ответов), а во время прогулки предоставлены сами себе: от 2 до 3 лет одна треть детей гуляет без взрослых, от 3 до 4 — более половины, а от 4 до 7 — три четверти всех детей.

Чем заняты дети дома после прихода из детского сада и в выходные дни? Конструированием, лепкой, рисованием (1-е место; далее в порядке уменьшения количества положительных ответов), чтением книг, подвижными играми, просмотром телепередач, культпоходами в выходные дни, трудовой деятельностью, настольными играми, спортивными играми и упражнениями, музыкально-ритмической деятельностью.

Подвижные игры занимают третье место, спортивные игры и упражнения предпоследнее, основное же предпочтение отдается малоподвижным видам занятий: конструированию, лепке, рисованию, чтению книг, просмотру телепередач. Все это свидетельствует о том, что систематического, целенаправленного физического воспитания, необходимой физической нагрузки и двигательной активности дети в семье не получают. Подтверждение мы находим и в ответах родителей на вопрос: «Какие трудности в физическом воспитании детей вы испытываете?» Вот наиболее часто встречающиеся ответы: «Не хватает времени», «Нет спортивного инвентаря», «Нет навыков в обучении детей», «Ребенок часто болеет», «Нет системы в занятиях», «Нет литературы по данному вопросу», «Нет спортзала, куда можно было бы ходить с ребенком».

Один ответ был такой: «Нужен тренер для всей группы». Конечно, если в детском саду появится физорг-тренер, это улучшит работу по физическому воспитанию, но всех вопросов семейного воспитания не решит. Решение этой проблемы связано, прежде всего, с решением социальных вопросов развития нашего общества в целом. Но многое можно сделать уже сейчас, используя различные формы работы с родителями.

Полученная из анкет информация позволила конкретизировать содержание работы с семьей и определить тематику и направленность собраний, консультаций, лекториев и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, анкетирование помогло наметить дифференцированный подход к разным категориям семей. Родители, имеющие положительный опыт воспитания детей, стали нашими помощниками в пропаганде физического воспитания в семье, активными участниками родительской конференции, «устного журнала», организаторами активного отдыха в выходные дни всей семьей, приобщения детей к спорту.

Другая группа — это семьи, нуждающиеся в наших советах, консультациях, практических занятиях. Особое внимание уделялось молодым родителям, воспитывающим первого ребенка. Были организованы «День консультаций» по проблеме адаптации, практикум «Закаливание детского организма и профилактика нарушения осанки», «День открытых дверей». Все категории семей участвовали в различных этапах «Семейных стартов» и родительской конференции.

В детских садах Пермского завода им. Октябрьской

революцин проведение «Семейиых стартов» стало традицией. Они оргаиизуются уже в течеиие трех лет, сиачала в форме соревиований по одному виду спорта (лыжн или легкая атлетика), а впоследствии — в форме «Семейиого миогоборья», включающего четыре этапа: февраль — лыжиые соревиоваиия; апрель — плавание; май — легкая атлетика; июнь — праздиик «Деиь здоровья», соревиования по велоспорту.

Таким образом, родители и детн могут проявить себя в разных видах спорта, освоить различные упражиеиия, способствующие увеличеиию двигательиой активиости.

«Семейиые старты», кроме того, позволяют и взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональиый иастрой, в конечиом счете сплачивают семью. Напрнмер, в «Семейиых стартах» по плаванию, иаряду с заплывами, в которых прииимают участие родители, н показательиыми выступлеииями учащихся детской спортивной школы участиики должиы были выполнить различные игровые задаиия, общие для детей и взрослых: «Кто быстрее проплывет иа надувиом матрасе, ведя впереди себя мяч?», «Кто быстрее соберет предметы со диа бассейна?», «Кто самый меткий?» (попасть мячом в обруч, лежащий на воде). После соревноваиий было устроено совместное чаепитие, сопровождавшееся обмеиом впечатлеиийми.

Традициоиным стало проведеиие «Дия здоровья». Наш завод выпускает велосипеды, детские спортроллеры, поэтому иа этом спортивиом празднике, являющемся и своеобразиой рекламой этих изделнй, оргаиизуются соревнования по велоспорту, в которых участвуют н дети и взрослые.

Очеиь популярны поездки в выходиые дни всей семьей на турслеты, которые проходят иа заводской базе отдыха «Уральская».

Итоги работы за год подводятся иа коиференции для родителей. К ее проведению приурочеиы выставки: «Блюда детского питаиия», «Нестаидартиое оборудоваиие в работе с детьми дошкольиого возраста» (изготовлениое силами родителей).

До иачала конфереиции родители имели возможность получить в коисультациоиных пунктах советы по подбору фасоиов детской одежды н ее раскрою, закаливанию, питанию, обучеиию плаваиию, проведеиию утренней гимиастики и т. д.

Конфереиция, посвященная проблемам физического воспитаиия детей, проводится в форме телевикториыы «Что, где, когда?». За игровым столом сидят родители, имеющие

положительный опыт семейного воспитания. Заранее готовятся конверты с различными по содержанию вопросами: «Каким образом вы организуете дома игры и занятия детей со спортивным инвентарем и оборудованием?», «Какие вы знаете русские народные подвижные игры?» и т. д. Ответы на некоторые вопросы предполагали и выполнение различных практических заданий: продемонстрировать игры со спортивными атрибутами, выполнить комплекс домашней утренней гимнастики и т. д. С особым интересом родители принимали участие в конкурсах: «Кто быстрее построит палаточный городок из бумаги?», «Кто больше придумает интересных блюд для обеда в походе?», «Кто больше знает туристских песен?» и т. д.; делились опытом организации прогулок, походов в выходные дни.

Итоги подводить пока еще рано. Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитана не на один год, но уже сейчас стало явным, что изменилось главное — отношение родителей к физической подготовке своих детей.

Наша ближайшая задача — охватить нетрадиционными формами работы не менее 80% семей; шире привлекать родительский комитет, без которого практически невозможно реализовать намеченные мероприятия. Хотелось бы, чтобы инициатива проведения спортивных праздников в детском саду исходила от самих родителей, чтобы они стали активными участниками «Дней здоровья».

В дальнейшем мы планируем организовывать спортивные состязания, в которых будут участвовать не только родители и дети, но и воспитатели, а также арендовать спортивный зал для совместных занятий физическими упражнениями.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Какое место занимает физическая культура в вашей семье?

I. 1. Ф. И. О., образование, место работы, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким? Есть ли спортивный разряд?
3. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?

II. 1. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?
— мама (да, нет), папа (да, нет);
— дети (да, нет);
— взрослый вместе с ребенком (да, нет);
— регулярно, нерегулярно.
3. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?
4. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?

III. 1. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?
2. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей):
детский спортивный комплекс;
лыжи, коньки, клюшка для игры в хоккей;
велосипед, самокат;
мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон, движущиеся игрушки?
3. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?
4. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?
5. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

IV. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

подвижные игры;
спортивные игры и упражнения;
настольные игры;
конструирование;
лепка, рисование;
просмотр телепередач;
музыкально-ритмическая деятельность;
чтение книг;
трудовая деятельность;
походы.

V. 1. Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи?
2. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?
3. Что Вы читали о физическом воспитании ребенка?
4. Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить?

Приложение 2

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

Фамилия ______________________
Имя ______________________
Год рождения и дата ______________________
Группа здоровья ______________________
Поступил в детский сад ______________________

Физическое развитие

№ п/п	Изучаемые показатели	Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
		I кв.	II кв.	III кв.	I кв.	II кв.	III кв.	I кв.	II кв	III кв.
1	Рост									
2	Вес									
3	Объем груди									
4	Тренированность с/с по пробе Мартинета-Кушевского (20 приседаний за 30 с)									

Показатели физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места и с разбега ______________
2. Прыжок в высоту ______________
3. Метание вдаль правой и левой рукой ______________
4. Бег от 10 до 30 м ______________
5. Бег на выносливость (по В. Г. Фролову или Е. Н. Вавиловой) ______________
6. Умение проплыть 25—30 м (где есть условия) ______________
7. Умение пройти на лыжах скользящим шагом от 10 до 20 м (со среднего дошкольного возраста) ______________
8. Умение пробегать на коньках до 10 м (старший дошкольный возраст) ____

____

9. Общая оценка физической подготовленности ребенка и рекомендации воспитателя, медсестры, врача ______________

Учебные нормативы для средней группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	70 см	
2	Метание на дальность	3,5—6,5 м	
3	Бег 20 м	6—5,5 с	
4	Бег на выносливость		
	— по В. Г. Фролову	2—3 мин	
	— по Е. Н. Вавиловой	1—1,5 мин	
	— по Т. И. Осокиной (90 м)	30,6—25,0 с	
5	Ходьба на лыжах скользящим шагом	10—20 м	

Учебные нормативы для старшей группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	не менее 80 см	
2	Прыжок в длину с разбега	около 100 см	
3	Прыжок в высоту с разбега	30—40 см	
4	Метание вдаль правой и левой рукой	5—9 м	
5	Бег 30 м	8,5—7,5 с	
6	Бег на выносливость		
	— по В. Г. Фролову	2—3,5 мин	
	— по Е. Н. Вавиловой	2—3 мин	
	— по Т. И. Осокиной (120 м)	35,7—29,2 с	
7	Умение держаться на воде, проплыть произвольным способом (если есть условия)	не менее 5 м	
8	Умение пройти на лыжах скользящим шагом	от 10 до 20 м	
9	Умение пробегать на коньках (если есть условия)	до 10 м	

Учебные нормативы для подготовительной к школе группы

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
1	Прыжок в длину с места	не менее 100 см	
2	Прыжок в длину с разбега	180—190 см	
3	Прыжок в высоту с разбега	не менее 50 см	
4	Метание на дальность правой и левой рукой	5—12 м	
5	Бег 30 м	7,5—6,5 с	

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	Результат
6	Бег иа выносливость — по В. Г. Фролову — по Е. Н. Вавиловой — по Т. И. Осокиной (150 м)	 3,2—3,3 мин 2—3 мин 41,2—33,6 с	
7	Умение проплыть (где есть условия)	до 25—50 м	
8	Умение пройти иа лыжах скользящим шагом	до 20 м	
9	Умение пробегать иа коньках (где есть условия)	до 10 м	

Обследование техники основиых движений

1. Ходьба

Группа	Качественные показатели			
	положение головы и туловища	согласованность движений рук и ног	положение стопы	сохранение направления
Средняя	Дата обследования			
Старшая	Дата обследования			
Подготовительная к школе	Дата обследования			

2. Бег

Группа	Качественные показатели			
	положение головы и туловища	согласованность движений рук и ног	легкость бега	сохранение направления

3. Прыжки в длину с места

Группа	Качественные показатели					
	исходное положение	замах	толчок	полет	приземление	сохранение равновесия

4. Прыжки в длину с разбега

Группа	Качественные показатели					
	исходное положение	разбег	толчок	полет	приземление	сохранение равновесия

5. Прыжки в высоту с разбега

Группа	Качественные показатели					
	исходное положение	замах	толчок	полет	приземление	сохранение равновесия

6. Метание на дальность

Группа	Качественные показатели					
	исходное положение	приземление	замах	бросок	сохранение равновесия	соблюдение направления

7. Лазание на гимнастическую стенку:
— согласованность движений рук и ног
— уверенность
— самостоятельность.

Примечание: учет развития двигательных навыков и физических качеств проводится два раза в год (осенью и весной).

СОДЕРЖАНИЕ

Учебное издание

Изергина Клара Павловна
Преснякова Людмила Сергеевна
Иншакова Татьяна Владимировна и др.

НАШ «ВЗРОСЛЫЙ» ДЕТСКИЙ САД

Зав. редакцией *Л. А. Соколова*
Редактор *Л. Г. Фронина*
Младший редактор *М. И. Ерофеева*
Художник *В. А. Аткарская*
Художественный редактор *Е. А. Михайлова*
Технический редактор *О. И. Назаровская*
Корректор *И. В. Чернова*

ИБ № 13231

Сдано в набор 15.04.91. Подписано к печати 02.10.91. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага газетная. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 5,04. Усл. кр.-отт. 5,25. Уч.-изд. л. 5,45. Тираж 300 000 экз. Заказ 76. Цена 35 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР
129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.
Типография № 2 Министерства печати и массовой информации РСФСР
152901, г. Рыбинск, ул. Чкалова, 8.

35 к.

Из опыта работы

„Просвещение"

